INEDIA
NIET-ETEN
VASTEN

Van de vertaler 3
Woord vooraf 4
Introductie 5
Bewustzijn 6
Cirkels van bewustzijn 7
Mind 9
IAM - Wie ben ik? 14
Licht 16
Cultuur 17
Kracht geven aan je lichaam 18
Reinigen/zuiveren van het lichaam 23
Niet-eten of verhongeren 25
Hoe kan het? 26
Waarom kiezen voor leven als niet-eter? 28
Voorbereiden op een andere leefstijl 30
Visualisatie 31
Methoden 37
Bewust eten 38
Zevenweekse aanpassing 39
Symptomen 46
Waarop letten? 55
Vraag jezelf 63
Redenen om te eten 64
Vasten voor je gezondheid 69
Inedia - niet-eten - vasten 73
Principes van juiste voeding 75
Veelgestelde vragen 80

VAN DE VERTALER

Dit is een samenvatting (2e editie) en Nederlandse vertaling van het boek Inedia - Non-eating - Fasting van de auteur Joachim W Werdin (2e editie). Op http://www.breatharian.info/texts/InediaNonEatingFasting.pdf is het boek gratis te lezen en te downloaden.

De auteur schrijft: 'Dit boek heeft geen copyright, het is volledig gratis en van niemand. Je mag het op elke manier gebruiken. Je mag het vertalen, kopiëren en in elke vorm verspreiden. Ik wil zelfs graag dat je het met andere mensen deelt. Gebruik het voor het welzijn van jezelf en anderen.'

Ik heb deze samenvatting en vertaling gemaakt voor eigen gebruik en heb daarbij persoonlijke keuzes gemaakt. Ik deel dit document met plezier met iedereen die meer wil weten over inedia en het staat jou vrij dat ook te doen.

Brahmani
September 2019

WOORD VOORAF

De mens ontdekt steeds meer van zijn capaciteiten. Een van die capaciteiten is om het lichaam naar behoren te laten functioneren zonder te eten. Hoewel het nog niet erg bekend is, is dit vermogen een onderdeel van de levensstijl van steeds meer mensen aan het worden.

Mensen kiezen vaak slechte oplossingen omdat ze onvoldoende geïnformeerd zijn. Gebrek aan goede informatie zorgt voor valse overtuigingen, bijgeloof en misverstanden. De gemiddelde burger weet vandaag de dag niet of nauwelijks van de mogelijkheid om volledig zonder eten te leven. Daarom geef ik graag informatie, zodat mensen hun leven met meer zekerheid positief kunnen veranderen.

Ik sta open voor samenwerking, vooral met wetenschappers, artsen, journalisten, redacteuren en instellingen die geïnteresseerd zijn in serieus onderzoek naar inedia, niet-eten en vasten. Doel van deze samenwerking is het creëren van uitgebreide documentatie die nuttig is voor mensen.

Verder is inedia een interessant onderwerp voor een master, doctoraat of ander proefschrift. Wees alsjeblieft niet bang voor de gevestigde orde, durf dit onderwerp met een open mind te verkennen. Ik werk graag met je samen voor het welzijn van mensen, dus aarzel niet om contact met mij op te nemen of je ervaringen met inedia, niet-eten of vasten te delen.

Joachim M Werdin

Contact
E-mail: jmw [at] niejedzenie [dot] info
http://inedia.info
http://breatharian.info
WeChat: joachimwerdin
Skype: joachimwerdin
YouTube: www.youtube.com/user/joachimwerdin/

Het boek is gratis, een donatie is welkom. Zie de link op http://breatharian.info.

INTRODUCTIE

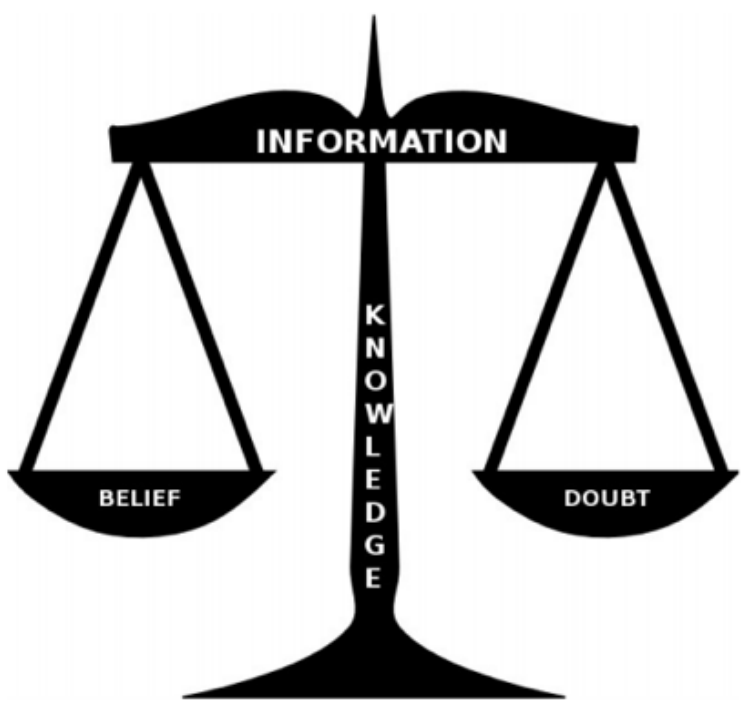
Bij inedia heeft je lichaam geen eten en drinken nodig om naar behoren te functioneren. Inedia is geen doel op zich, maar een bijproduct op weg naar het verruimen van het bewustzijn (bewuste zelfontwikkeling op weg naar perfectie). Je bereikt het niet via (wils)kracht, het is een staat van bewustzijn die zich via het lichaam manifesteert. Gebruik vooral je gezonde verstand en blijf kijken wat je lichaam aankan.

Inedia is een gemoedstoestand die zich via het lichaam manifesteert. Het lichaam heeft op natuurlijke wijze geen eten en drinken nodig om naar behoren te functioneren.
Niet-eten is een gemoedstoestand die zich via het lichaam manifesteert. Het lichaam heeft op natuurlijke wijze geen eten nodig om goed te functioneren, maar het kan water nodig hebben.
Vasten is een periode niet eten of niet eten en drinken (droogvasten) vanwege religie, traditie of heling van het lichaam.

KENNIS OF INFORMATIE?

Vraag bij alles wat je hoort, leest of wanneer anderen je willen overtuigen: “Is dat je kennis (ervaring, eigen wijsheid, eigen weten), je overtuiging of gewoon informatie die je hebt?” Informatie is gemakkelijk over te dragen. Je kunt informatie geloven (belief) of betwijfelen (doubt). Kennis is gebaseerd op een eigen ervaring (weten).

Je bent een wezen met onbeperkte mogelijkheden, maar je overtuigingen beperken je. Overtuigingen (beliefs) zijn ingebouwde programma's in het instinct. Intellectuele uitleg kan twijfel (doubt) creëren, maar verwijdert zelden overtuigingen. Je kunt jezelf vaak wel vertellen waarom bepaald gedrag zinloos is, maar het is moeilijk om je daarvan te bevrijden. Overtuigingen zijn barrières die je op je weg naar vrijheid moet slechten. Daarvoor is het nodig om te weten wat je oorsprong is: bewustzijn.



BEWUSTZIJN

Bewustzijn creëert alles maar is niets. Het intellect kan het niet volledig bevatten of begrijpen. Alles wat je ervan vindt is automatisch een beperking. Je kunt het wel (enigszins) ervaren, voorbij het intellect, maar geen beschrijving doet recht aan de ervaring. Bewustzijn is oneindig, bevat alles, maar neemt geen tijd en ruimte in. Alles wat je ziet is een creatie van Bewustzijn, een afspiegeling van Bewustzijn. Je labelt het, maar uiteindelijk is het niet anders dan Bewustzijn. Er is enkel Bewustzijn.

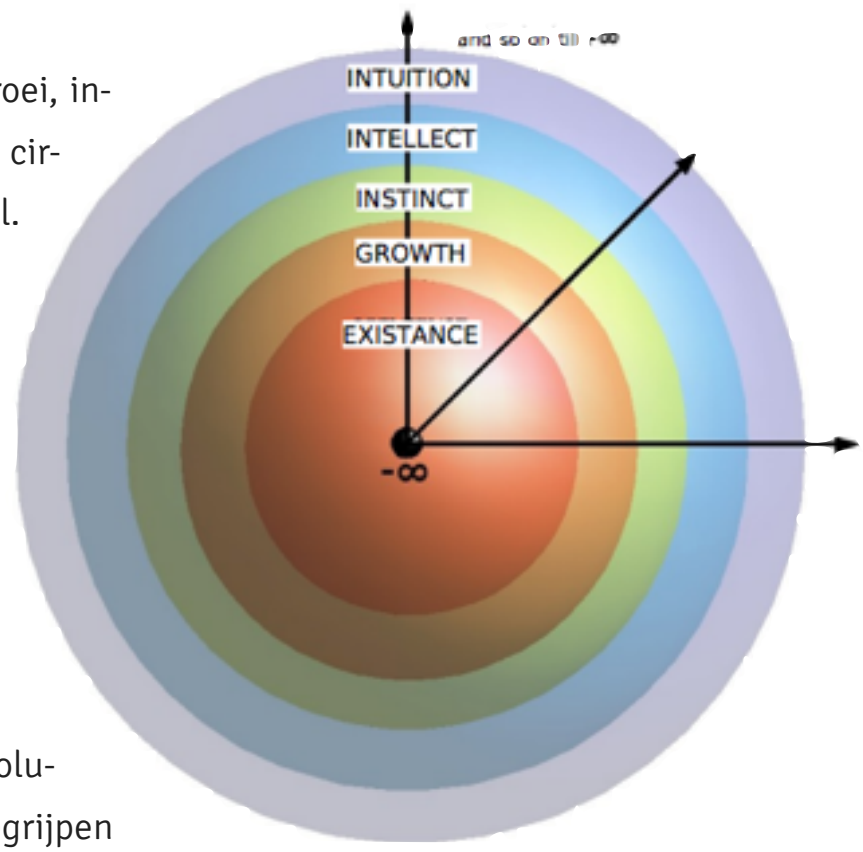
Stel je voor dat je met lichtsnelheid door het universum reist door een leeg en donker universum. Je reist al biljoenen jaren en nog steeds zie je niets. Er is alleen perfecte duisternis en 'nietsheid'. Je hebt geen besef van tijd en ruimte. Ze bestaan niet voor je of ze zijn oneindig. Oneindige tijd en ruimte zijn maar een beeld in je hoofd, een beeld van Bewustzijn. Hoeveel tijd en ruimte neemt een beeld in je hoofd in beslag? Geen. Het is maar een beeld, een illusie. Dus het universum (= oneindige ruimte en tijd) is maar een beeld of een illusie, geschapen door het Bewustzijn. Het is alles en niets tegelijk.

Je reist nog steeds in het universum en opeens zie je lichtflitsen, de creatie van leven. Bewustzijn creëert leven in de vorm van zonnen, sterren en planeten. Wanneer een ster wordt geboren, zie je Licht. Licht is een manifestatie van de creatie van leven. Creaties zijn allemaal delen van het bewustzijn (zoals de druppel onderdeel is van de oceaan, het bestaat uit dezelfde materie). Alles is Bewustzijn. En elk onderdeel dat is geschapen heeft de scheppende kracht van Bewustzijn.

Bewustzijn creëert leven en wat je dan ziet is Licht en wat je voelt is Liefde. IAM is ook een creatie, een deel van bewustzijn. Je bent een deel van Bewustzijn omdat er alleen Bewustzijn is (druppel-oceaan is). Alleen denkt IAM dat het anders, individueel, afgescheiden is. En zo begint het spel van het Leven. Alles wat in IAM is (waar je je bewust van bent) is een creatie van IAM. IAM is je essentie. IAM creëert jou. IAM creëert je mind. De rest is een creatie van je mind. Dit gebeurt allemaal in IAM.

CIRKELS VAN BEWUSTZIJN

Bewustzijn is oneindig en kent geen grenzen. Het is 'nietsheid' (nulpunt) en 'oneindigheid' of alles (∞) tegelijk. Stel dat Bewustzijn in het nulpunt ontstaat en oneindig doorgaat, dan zijn er binnen die oneindigheid oneindig veel cirkels van Bewustzijn. Elke cirkel is Bewustzijn in beperking.



Op aarde kennen we er vijf cirkels van Bewustzijn: bestaan, groei, instinct, intellect en intuïtie. Een wezen dat leeft in een grotere cirkel, heeft meer vermogens dan een wezen in een kleinere cirkel. Een mineraal (existence/bestaan) heeft minder vermogens dan een plant (growth/groei). Een dier (instinct) heeft meer vermogens dan een plant, maar minder dan een mens (intellect). De cirkels zijn ook niveaus in evolutie. In hoe meer cirkels van bewustzijn een wezen leeft en zich ontwikkelt, hoe meer hij kan doen, ervaren, begrijpen, voorstellen, voelen, …

Als de mens in de cirkel van het intellect blijft en niet verder evolueert (naar intuïtie), dan is de mens niet in staat om dingen te begrijpen die buiten de grenzen van het intellect bestaan. Bewustzijn zelf is op geen enkele manier beperkt, maar het almachtige Bewustzijn kan zichzelf op elke denkbare manier beperken. Het beperkte Bewustzijn is een niveau van het Bewustzijn.

Je bent in essentie Bewustzijn, maar je bent beperkt door de cirkel van Bewustzijn waarin je leeft (een staat van imperfectie). Bewustzijn zelf ervaart dat. Evolutie is een spel dat het Bewustzijn speelt. Je gebruikt instinct, intellect en intuïtie en bent meestal beperkt door de cirkel van intuïtie. Je hebt de potentie om je te ontwikkelen, om te groeien (van nulpunt naar oneindig). Deze 'spirituele ontwikkeling' bestaat uit het uitbreiden van de cirkel van Bewustzijn. Het omgekeerde is er ook: terugkeer naar het nulpunt. De evolutie neemt af, sterrenstelsels vervallen in zwarte gaten, trillingen vertragen tot een volledige stop, energie neemt af tot absoluut nul, duisternis valt en alles verdwijnt in niets. Zowel uitbreiding (explosie/evolutie) als krimp (implosie/involutie) leiden tot de volheid van het Bewustzijn zonder cirkels en grenzen.

Deze twee tegengestelde richtingen zijn te zien in activiteiten van de mens. Aan de ene kant bestudeert en ontwikkelt de mens technologie, creëert nieuwe mogelijkheden en reist zelfs de ruimte in (ontwikkeling van Leven via vormen, beweging, energie en de uitbreiding van ruimte en tijd). Aan de andere kant zit de mens in meditatie om terug te keren naar IAM, naar Bewustzijn. Het volmaakte niets.

CONTEMPLATIE VAN IAM

Zit of lig in een ontspannen houding. Stop met denken en geef geen aandacht aan prikkels van je zintuigen. Komt er een gedachte op, volg deze dan niet, maak jezelf los van de gedachte en laat het met rust. Focus op IAM - dat is wat je in wezen bent. Geef nergens aandacht aan, niet aan je gedachten, geest, lichaam of iets anders. Focus alleen op IAM - wat je je daarbij ook voorstelt. Denk niet aan IAM, want je mind is in IAM en kan IAM niet bevatten of bedenken. Mind en lichaam kunnen wel de aanwezigheid van IAM voelen. Focus op dit **gevoel**.

Stem jezelf af op IAM. Zit of lig ontspannen, maar blijf gefocust op IAM. Wanneer IAM zich gaat manifesteren, voel je dat als onbeschrijflijke vreugde en liefde. Je voelt dat je Innerlijke Kracht afkomstig is van IAM. Dat is het gevoel van innerlijke vreugde. Innerlijke vreugde is natuurlijk, je kunt het niet creëren. Innerlijke vreugde is wat je lichaam voelt wanneer IAM - de bron van leven van je mind en lichaam - zich via je mind in je lichaam manifesteert.

MANTRA

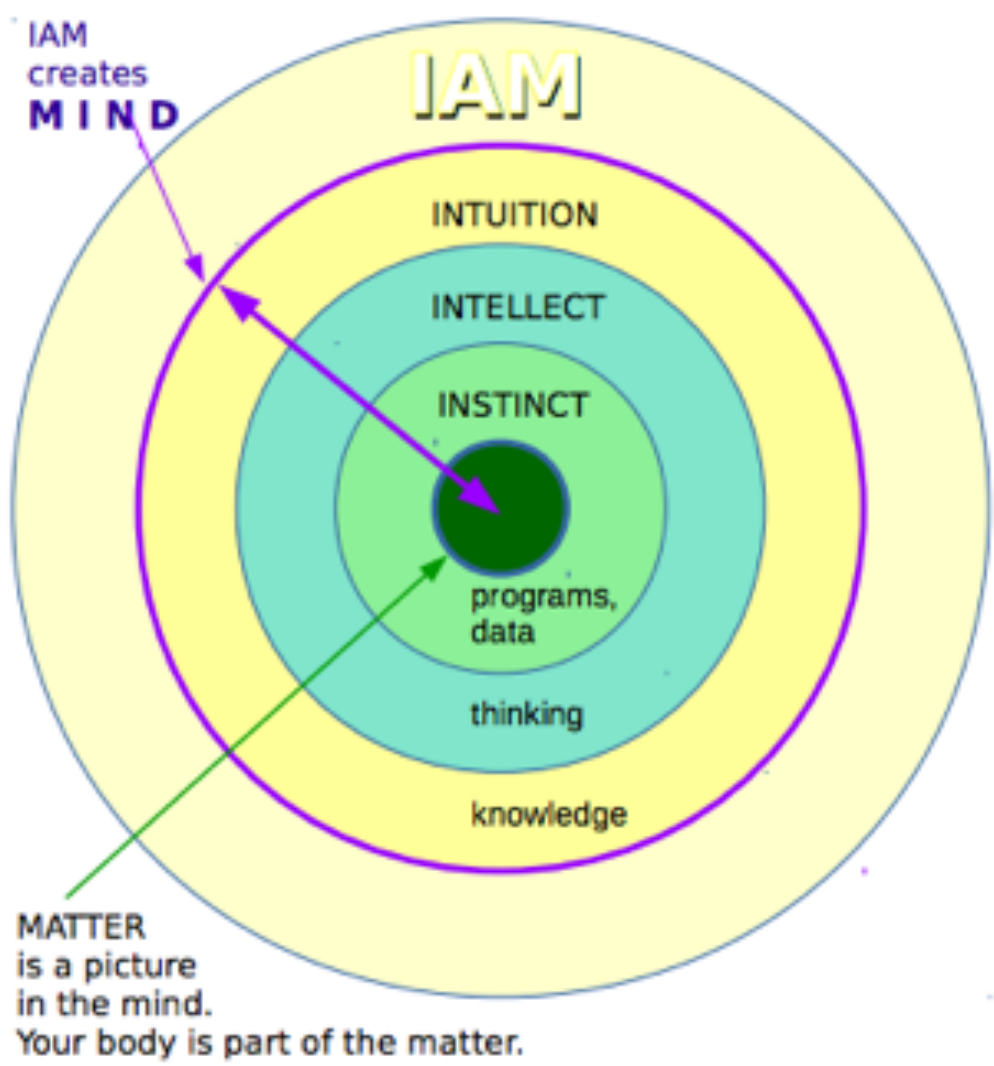
Ik ben de Meester Schepper van mijn leven.

MIND

Bewustzijn creëert de mind. Doel van de mind is het spel van het leven te creëren. Bewustzijn doet niets, leunt achterover en geniet van het spel.

Wees je bewust dat alles door je mind is gecreëerd, het universum, alle materie, je lichaam en emoties. Alles is enkel een beeld, een soort film, gecreëerd in je mind. Het is niet echt, daarom wordt het illusie genoemd. Wanneer je mind wordt uitgeschakeld, verdwijnt alles. Jouw universum en je lichaam maken deel uit van dit spel. Je bent niet je mind, je bent niet je lichaam, je bent niet je leven.

De mind bestaat uit drie delen: intuïtie, intellect en instinct.



1. INSTINCT

Instinct is een deel van de mind dat bestaat uit een verzameling programma's & gegevens. Een programma is een zelfwerkend mechanisme dat precies werkt zoals het is gemaakt (geschreven). Het programma denkt niet, analyseert niet, oordeelt niet, heeft geen emoties en doet geen dingen waarvoor het niet bestemd (geprogrammeerd) is. Het instinct voert programma's uit en verzamelt gedachteloos gegevens.

Emotionele reacties van mensen zijn programmareacties op verzamelde gegevens. Het managen van je emoties, ze naar wil ervaren, kan een van de fasen of verworvenheden zijn op je pad van spirituele groei. Als je je emoties kunt managen, kun je op elk moment besluiten geluk te voelen.

Instinct is te vergelijken met een computer. Je lichaam is de hardware, het instinct de software. Het instinct denkt niet; het volgt alleen de programma's & gegevens op en geeft instructies. Je lichaam volgt die instructies, zelfs als je je lichaam hiermee schaadt (virus/ziekte) of dit tot de dood leidt (vastlopen computer). Als je dit volledig begrijpt, ken je het geheim om 'wonderen' met je lichaam te creëren en kun je een inediate/niet-eter te worden.

Het instinct bevat de programma's & gegevens voor eten, spijsvertering en ontlasting. Volgens deze programma's moet je lichaam de juiste stoffen in de juiste hoeveelheid op het juiste moment ontvangen om goed te kunnen functioneren (gezond te zijn). **Als je je programma's niet hebt gewijzigd, kan je lichaam niet goed functioneren in inedia.** Je moet dan eten opdat je je lichaam niet schaadt. Als je je lichaam dwingt om niet te eten, kun je het beschadigen en zelfs doden.

Het geheim van inedia en niet-eten is deze programma's zodanig aanpassen dat ze anders werken. Je lichaam heeft dan geen eten nodig voor een goede werking. Volgens de gewijzigde instinctprogramma's functioneert je lichaam dan altijd goed, of je het nu eten geeft of niet.

Hoe je je programma aanpast volgt later. Om het concept te begrijpen, moet je eerst meer weten/begrijpen over het bewustzijn, IAM, mind, instinct, intellect, intuïtie en mens.

Het bewustzijn creëert IAM, IAM creëert de mind en de mind creëert de rest, dat is leven.

2. INTELLECT

Het intellect is het deel van de mind dat creëert. Het creëert vragen, bedenkt, berekent, analyseert, probeert, projecteert, lost op tot het een antwoord (oplossing) creëert. Dit antwoord kan weer een volgende vraag bevatten. In tegenstelling tot het instinct, verzamelt het intellect geen gegevens die het zich niet herinnert; het denkt alleen (herschikt gegevens).

Wat voorbijgaat tussen het hebben van een vraag tot het vinden van het antwoord, wordt tijd genoemd. Buiten het intellect is er geen tijd, tijd is een illusie van het intellect. Hetzelfde geldt voor ruimte. Intellect is duaal: alles heeft een tegenstelling (goed/slecht, licht/donker).

Het intellect is een hulpmiddel voor het bewust programmeren van het instinct, het vinden van oplossingen en om te creëren. Je creëert je leven met je intellect. Je neemt beslissingen, brengt problemen tot leven en lost ze op met je intellect. Zonder intellect zou je alleen de programma's van het instinct volgen. Hoe minder intellect, hoe meer het instinct het lichaam regeert (enkel bevredigen van de basisbehoeften).

Het intellect kan ook lijden veroorzaken door bewust of onbewust problemen te creëren en zo het instinct te programmeren. Als je niet wilt lijden, geloof dan niet blindelings alle informatie. Alles wat is geschreven, gesproken en gezien is enkel informatie. Het kan geheel of deels waar of onwaar zijn. Als je gelooft zonder na te denken, vraag je om lijden.

Manage je intellect. Het is een hulpmiddel om je te helpen bij het oplossen van problemen. Leer het begrijpen en efficiënt te gebruiken. **Leer te visualiseren, zodat je de programma's van het instinct in je eigen voordeel kunt wijzigen. Het intellect moet jou gehoorzamen.**

3. INTUÏTIE

Intuïtie is een deel van de mind dat alles weet zonder enige vraag, denken, creëren of zoeken. Er is geen twijfel. Het kent geen tijd en ruimte. Het intellect kan de intuïtie niet begrijpen omdat het intellect een kleinere cirkel van bewustzijn is. Het intellect kan niet verklaren hoe de intuïtie werkt. Net als instinct niet kan verklaren hoe intellect werkt.

Intuïtie is een krachtig hulpmiddel voor communicatie en het ontvangen van informatie. Wanneer je intuïtie volledig kunt gebruiken, hoef je niet via het intellect naar informatie te zoeken.

FUNCTIES VAN DE MIND

Instinct **handelt** alleen, het weet niet en denkt niet.
Intellect **denkt** alleen, het weet niet en handelt niet.
Intuïtie **weet** alleen, het denkt niet en handelt niet.

Om iets met succes te realiseren, moet je alle drie de functies van de mind gebruiken.

VERSCHIL MIND-BREIN

De mind is een creatie van het bewustzijn en is immaterieel.
Het brein is een fysiek orgaan in het hoofd van de mens. Het is het centrale besturingsapparaat voor elektrische en lichtsignalen in het zenuwstelsel van de mens.

FABEL

Ik wilde ervaren hoe het is om een vis te zijn. Wat doet een vis en waarom? Wat voelt een vis? Ik was nieuwsgierig en besloot het leven van de vis te onderzoeken. Dat vond ik ook leuk (spelen). Ik observeerde de vis en ontdekte en leerde veel. Ik werd zelfs een autoriteit als het ging om het leven van de vis. In het verleden vertelden mensen me hierover, maar nu, nu ik het zelf had gezien, kon ik zeggen dat ik het wist.
Het observeren van de vis leerde me niets nieuws meer. Toch wist ik veel dingen nog niet: hoe ziet de vis de wereld? Hoe voelt de vis het water met zijn huid. Hoe reageren zijn organen op veranderingen van de watertemperatuur? Observatie gaf me geen antwoord op die vragen. Anderen vertelden me wel hoe het voelde, maar dat was informatie over hún ervaring in een vislichaam. De weg naar kennis gaat via ervaring. Daarom besloot ik het leven van de vis zelf te ervaren. Ik ging het lichaam van de vis binnen. Wat lichaam betreft was ik een vis geworden. Ik voelde met mijn vissenhuid de dingen die ik nog niet wist, de dingen die mensen me geprobeerd hadden uit te leggen. Nu wist ik eindelijk hoe het voelde om een vis te zijn.
Maar toch ... Mijn lichaam voelde wel als vis, maar ik wist dat ik geen vis was. Ik had via mijn lichaam alles meegemaakt wat kon worden waargenomen en gevoeld, maar ik wist nog niets over de emoties van een vis. Wat voelt de vis als een snoek eraan komt om hem op te eten? Wat voelt de vis wanneer een andere vis zijn kinderen eet? Hoe kon ik het hele spectrum van het emotionele en mentale leven van een vis ervaren? In het vislichaam zijn was niet genoeg want ik wist dat ik geen vis was, dat ik maar een spel speelde. Spelen betekent weten dat het maar een spel is. Ik hoorde over de emoties van een vis, maar dat was voor mij alleen informatie. Ik wilde het ervaren, wéten.
Dus wat deed ik? Ik koos ervoor om het vissenlichaam binnen te gaan en te vergeten dat ik geen vis ben. Te vergeten dat het maar een spel is. Ik leefde het leven van een vis, zonder te weten dat ik geen vis was. Zo kon ik pas echt het leven van de vis ervaren. Ik had geobserveerd, het lichaam ervaren en de emoties ervaren. Pas toen kon ik zeggen dat ik het leven van de vis ken.

Ik kan dit aan andere mensen uitleggen, maar als ze zo'n ervaring zelf niet hebben zullen ze me niet begrijpen. Ze zullen zelfs zeggen dat wat ik zeg niet waar is. Ze zullen om een bewijs vragen. Hoe kan ik ze een bewijs geven van alles wat ik heb meegemaakt? Ze hebben die ervaring niet, ze hebben zich er niet voor opengesteld omdat ze besloten hebben alleen naar mijn informatie te kijken en te luisteren. Ik weet dat ze me niet kunnen begrijpen, daarom ben ik niet van plan hen te overtuigen of iets te bewijzen. Ik kan ze alleen informatie geven die ze zelf kunnen ervaren als ze dat besluiten.

Ook jij bent zo'n vis, een personage in een spel gemaakt door IAM. Deze keer ben je een mens en weet je al tot op zekere hoogte wat de mens doet en wat ze voelen. Ook jij hebt voor die ervaring gekozen en je ervaart nu het leven van een mens in een gekozen vorm (lichaam) en omstandigheden (locatie in de ruimte, levensstijl, enz.). Je weet niet meer dat je een personage bent in een spel, dat je alleen de mind en het lichaam van het personage gebruikt om het leven te ervaren, met andere woorden - om te spelen.

IAM - WIE BEN IK?

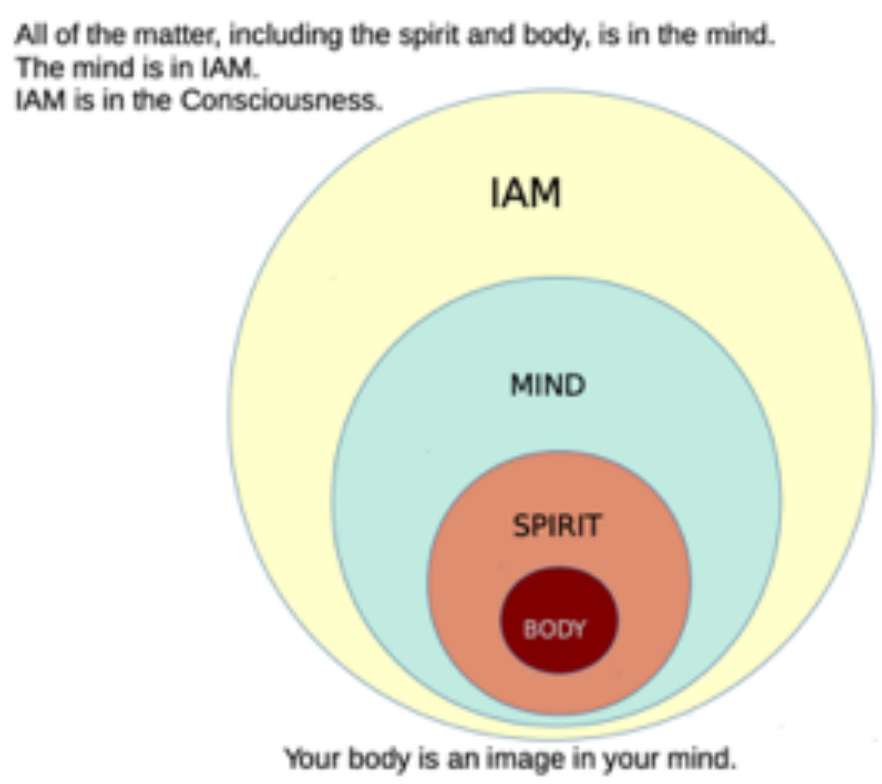
IAM is een ingebeeld deel van Bewustzijn, het is ook almachtig en alwetend (de druppel bestaat uit dezelfde materie als de oceaan). De mind, een creatie van IAM, speelt het spel genaamd Leven. Omdat IAM alles heeft, weet en kan doen, heeft het niets nodig en kan het ervoor kiezen om een spel te kijken/spelen. Het intellect kan dit niet verklaren, het kan hier alleen over filosoferen.

Voor het spel genaamd 'Het leven ervaren als mens op aarde' creëert IAM hulpmiddelen die geschikt zijn voor het ervaren van:

1. **Mind -** bestaat uit de intuïtie, het intellect en het instinct;
2. **Lichaam -** bestaat uit het materiële (fysieke) lichaam en een onzichtbaar element (spirit);
3. **Omstandigheden** en voorwaarden voor de ervaring (in een klein stadje op Aarde wonen);
4. **Bestemming -** het einde van het spel, het einde van het leven.

Hiermee speelt IAM het spel van 'evolutie van imperfectie naar perfectie' of 'spirituele zelfontwikkeling'. Het is een interessant spel waarin een wezen dat in essentie perfect is dit niet weet en zichzelf als onvolmaakt beschouwt en daarom naar perfectie streeft.

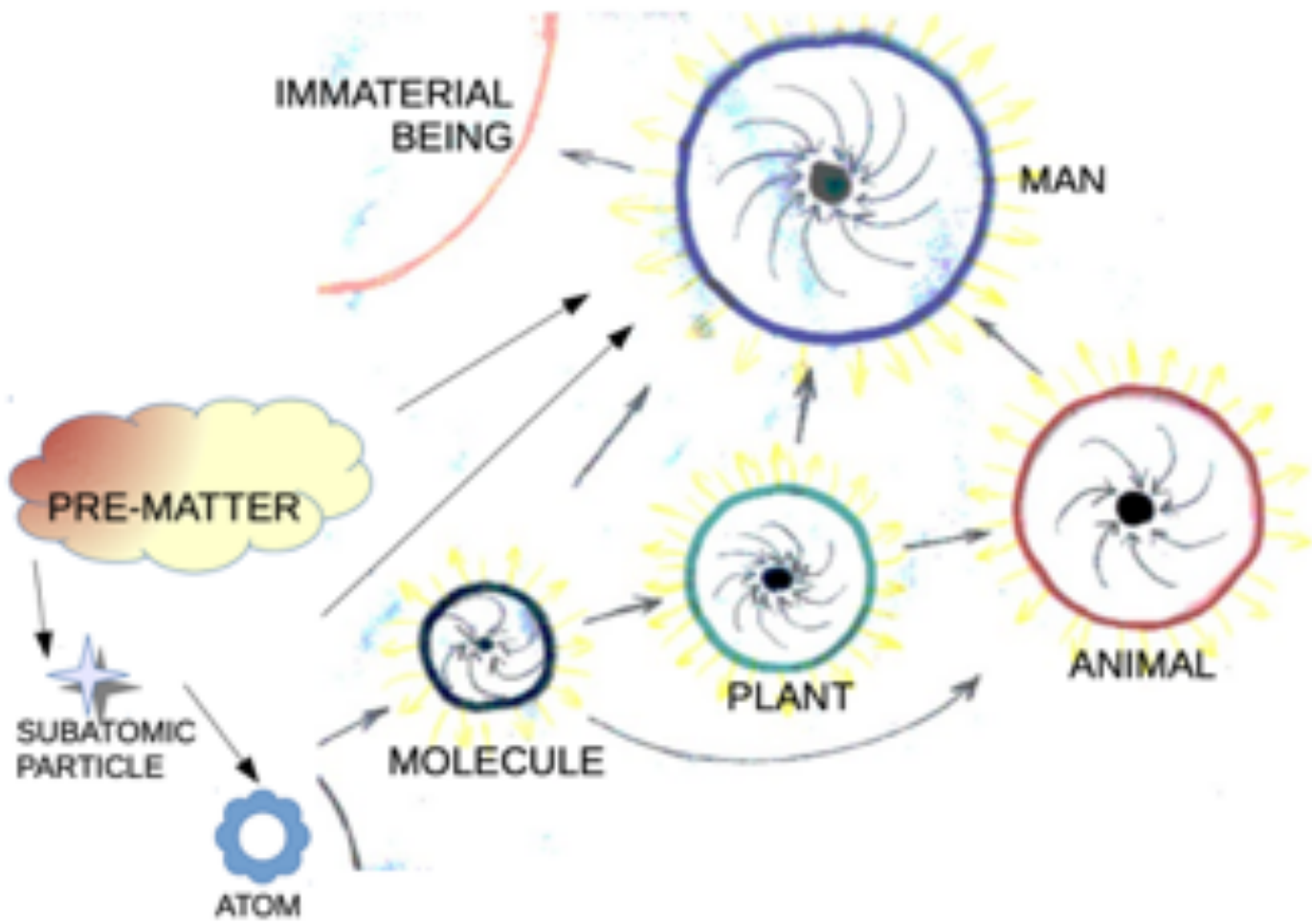
Je bent geen mens, geen lichaam of lichaam plus mind - dit zijn je tools om het spel mee te spelen. In essentie ben je IAM, Bewustzijn. De rest is illusie. Als je dit weet, dan ontdek je meer mogelijkheden om bewust je leven te creëren.



Eten en uitscheiden zijn processen die het leven ondersteunen. Om te leven, eet en ontlast de mens zich, ofwel de mens doodt en creëert. Elke andere levensvorm in ons universum doet hetzelfde: de ene materie naar de andere omzetten.

Onderstaand diagram laat zien waar de mens zich bevindt in de voedselketen en eetafhankelijkheid. Elke levensvorm in het diagram (subatomaire deeltjes, atomen, moleculen, mineralen, planten, dieren en mensen) neemt en creëert, doodt en baart tegelijkertijd.

Zoals het diagram laat zien, kan de mens dieren, planten, mineralen, moleculen, atomen en subatomaire deeltjes absorberen (consumeren). De mens kan ook pre-materie (prana, qì, ether, informatieveld of een van de andere namen voor pre-materie) gebruiken om energie en lichaamseigen materie te creëren.



LICHT

Je kunt "leven van Licht", maar wat is Licht eigenlijk? Het is niet het licht dat je met je ogen kunt zien (lamp, zon, vuur). Het gaat hier om het Licht dat je kunt voelen of 'zien' met je spirituele ogen, je zesde zintuig of hoe je het ook noemt.

Stel je voor dat je Bewustzijn observeert en ziet hoe het Leven schept. Terwijl je zweeft in de totale duisternis, in het niets, zie je plotseling een explosie van Licht van onbeschrijflijke schoonheid, iets dat je kunt vergelijken met de Big Bang - dat is Licht. Tegelijkertijd ervaar je een vredig plezier - dat is Liefde. Wat je ziet (Licht) en voelt (Liefde) zijn bijproducten Bewustzijn dat Leven schept. Ze zijn hetzelfde, maar Licht zie je en Liefde voel je.

Je bent, net als elk ander wezen, een manifestatie van 'Bewustzijn dat Leven creëert'. Licht en Liefde zijn je essentie, je bron. Je kunt dus zeggen dat je altijd leeft van Licht en Liefde.

Hoe groter de cirkel van Bewustzijn, hoe meer Licht en Liefde je kunt manifesteren. Bewustzijn is de essentie/bron/oorsprong van elk wezen en manifesteert zich zoveel als je mind dat toelaat. Hoe groter de cirkel van Bewustzijn waarin je leeft, hoe helderder Licht je kunt uitstralen.

Als je van Licht wilt gaan leven, laat jezelf dan gewoon voelen dat je Licht bent. Je leeft al van Licht, dat heb je altijd al gedaan. Dit intellectueel begrijpen is niet voldoende. Zodra je het voelt, weet je het en wordt het je realiteit. Dan weet je dat je de meester en schepper van je leven bent.

Sluit nu je ogen en ontspan volledig. Zie en voel de volledige duisternis een tijdje. Laat jezelf dan Licht zien. Zodra je het ziet, richt je aandacht op je gevoelens. Wat voel je? Liefde. Vertel jezelf en **voel** dit diep:

IAM

IAM Bewustzijn, de bron van Licht, Liefde en Leven.

CULTUUR

Je wordt beïnvloed door de cultuur/samenleving waarin je opgroeit. Je eetgewoonten ontstaan al in de baarmoeder. Eenmaal geboren is je biologische aard dezelfde als die van je moeder. Daarna hebben je vader, andere familieleden en vrienden invloed op je instinct. Andere invloeden zijn opleiding, omgeving, kleuren, geluiden, temperatuur, voedselconsumptie, games enzovoort. Dit alles en meer programmeert je instinct. Tot je volwassen wordt, hangt je dieet af van de samenleving waarin je leeft.

Hoe meer je zelf denkt, hoe bewuster je iets doet en hoe meer aandacht je besteedt aan de suggestie van de samenleving - hoe meer je de onderliggende suggestie ontdekt en begrijpt hoe sterk deze je denken, praten en handelen beïnvloedt. Dan kun je zelfstandig gaan denken, los van de ingebouwde patronen in je instinct. Je wordt meer onafhankelijk. De emoties die dan opkomen zijn emoties die je besluit te hebben, niet die in je instinct zijn opgebouwd als reactie op specifieke stimulans (gegevens). **Als je je instinct met betrekking tot de ingebouwde voedselprogramma's niet begrijpt of beheerst, blijf je een slaaf van die programma's en kun je niet stoppen met eten.**

HERPROGRAMMERING

Om je lichaam voedselonafhankelijk te maken, moet je de programma's aanpassen. Dan werkt je lichaam naar behoren, ongeacht of je wel of niet eet, wanneer je eet en hoeveel. Het instinct zorgt dat je lichaam goed blijft werken. Dan ben je een inediate/niet-eter geworden.

Hoe pas je je programma aan? Via visualisatie, suggestie en hypnose. Een groot deel van je instincten bestaat uit beperkende overtuigingen. Als je gelooft dat je moet eten om te leven, dan moet je eten. Niet-eten betekent je lichaam vernietigen. Als je deze overtuiging niet verwijdert, kun je geen inediate/niet-eter worden.

Elk geloof is een limiet. Je kunt een limiet niet overschrijden (als je dat doet, lijd je), wel verwijderen. Herprogrammering is een proces waarbij overtuigingen uit het instinct worden verwijderd en een weg naar vrijheid wordt geopend. Hierbij laat je mensen achter die jou volgens hun geloof willen manipuleren.

Herprogrammering of het verwijderen van overtuigingen is niet eenvoudig. Enkel je besluit om dingen anders te zien is niet genoeg. Herprogrammering van het instinct vereist een volledige beslissing, een helder beeld en krachtige energie.

KRACHT GEVEN AAN JE LICHAAM

Je lichaam wordt onderhouden en aangedreven via:

- spijsvertering – verteren van voedsel
- ademhaling - ingeademde lucht
- huid - zonlicht en kosmische golven
- beweging - elektriciteit
- wil om te leven - verbeelding in de mind

Met andere woorden: om goed te kunnen functioneren heeft het lichaam nodig:

- goed dieet - materieel voedsel dat iemand kiest
- inademen van lucht – opbouwen van lichaamseiwitten
- zon op de huid en in de ogen
- fysieke en stimulerende oefeningen – produceren elektriciteit
- de wil om het lichaam perfect te laten functioneren

Elk mens heeft deze vijf behoeften in verschillende hoeveelheden nodig. Doe je veel mindoefeningen, dan eet je minder. In de zomer (zon) eet je minder dan in de winter. Ze variëren dus, afhankelijk van tijd, plaats, state of mind, … Wanneer je de wil om je lichaam perfect te laten functioneren voldoende ontwikkelt, dan worden niet alleen eten en drinken overbodig, ook de invloed van adem, zon en temperatuur wordt minder.

In de cirkel van intellect (zie hiervoor) denk je misschien dat je moet eten om te overleven. Je ziet geen andere mogelijkheid. Maar als je bewustzijn groeit (het lichaam is een illusie, alles is bewustzijn) en je in de cirkel van intuïtie komt, dan zie je hoe energie en materie functioneren. Dan zie je de illusie. En opent je mind zich voor ander mogelijkheden.

SPIJSVERTERING

Er is geen verband tussen de hoeveelheid voedsel die iemand eet en de energie die iemand ervaart. Anders zou veel eten altijd veel energie opleveren. Iemand kan weinig eten en veel energie hebben en andersom. Voedsel eten geeft het lichaam geen energie. Het veroorzaakt zelfs een tegenovergestelde reactie: het dwingt je lichaam om energie te besteden aan verwerken (in kleine, opneembare delen opdelen), neutraliseren en uitscheiden. Je lichaam gebruikt zijn eigen energie voor het transformeren en uitscheiden van wat je in het spijsverteringskanaal hebt gebracht.

Je lichaam bouwt de benodigde cellen niet rechtstreeks op uit eten. Het lichaam gebruikt wel informatie en levensenergie ervan. Daarom moet het gegeten voedsel bij voorkeur levend zijn, direct uit de natuur, zonder enige verwerking.

Gegeten materie wordt in verschillende chemische verbindingen afgebroken. Deze komen in het bloed, circuleren in het hele lichaam en bereiken de cellen. Ze bevatten informatie die invloed heeft op de werking van de cel omdat informatie een programma met gegevens is. De cel die door deze informatie wordt beïnvloed, kan produceren wat hij nodig heeft om te leven, b.v. eiwit, mineralen en water.

Chemische verbindingen uit voedsel die de cellen bereiken zijn katalysatoren die specifieke reacties veroorzaken die gunstig zijn voor je lichaam of niet. Daarom hangen je uiterlijk en gedrag af van wat je eet. Hoe groter de hoeveelheid schadelijke informatie, hoe eerder de cel sterft. Je lichaam heeft een paar duizend chemische verbindingen per dag nodig om goed te werken. Elk van hen moet in de juiste hoeveelheid en op de juiste tijd worden afgeleverd. Gebeurt dit niet, dan begint je lichaam minder goed te werken (ziekte). Hierdoor slijt je lichaam sneller. Denk je dat je met voedsel alle benodigde stoffen op de juiste tijd en in de juiste hoeveelheid aan het lichaam kunt geven? Dit is praktisch onmogelijk toch? Gelukkig kan het lichaam ze synthetiseren, zolang je je daar niet mee bemoeit.

Wat doet je lichaam verder met het eten? Het verwijdert de overtollige en giftige stoffen via ontlasting, urine, zweet, speeksel, talg, bloed, adem, haar, nagels en opperhuid. Als je lichaam niet perfect functioneert, dan wordt een deel ervan opgeslagen (bijvoorbeeld als vet of glycogeen), een ander deel wordt opzijgezet voor latere verwijdering. In de huidige beschaving is dit normaal geworden, er zijn bijna geen optimaal gezonde mensen.

Je lichaam besteedt energie aan het produceren en verwijderen van afval en dit beschadigt je lichaam. Hoe meer je eet, hoe minder levensenergie je hebt, hoe sneller je ouder wordt en hoe sneller het lichaam slijt (dood). Elke machine slijt. Het menselijk lichaam, een elektrobiologische machine, vormt hierop geen uitzondering.

Waarom hebben we dan toch alles wat nodig is om te eten: tanden, maag, darmen? Het antwoord: om te spelen/ervaren (IAM). Zonder spijsverteringsstelsel zou je de mogelijkheid hebben verloren om externe materie volledig te ervaren, materie die niet je lichaam is. Als je deze externe materie eet, circuleert het in je bloed en vult het je lichaam met informatie. Dan voel je diep wat het is, alsof je bent geworden wat je eet.

Veel inediates/niet-eters gaan na enige tijd weer eten. Sommigen kunnen hun lichaam niet langer goed laten functioneren, anderen gaan weer eten uit verveling. Ze vinden leven zonder eten zinloos, want 90%

van de mogelijke ervaringen in het leven is gerelateerd aan eten. Ze willen nog steeds materie en alles wat daarbij hoort ervaren.

ADEMEN

Longen voorzien je lichaam van lucht en verwijderen gasvormige stoffen via materietransformatie. Daarnaast voorzien je longen je lichaam van eiwitten. Je lichaam produceert eiwitten uit lucht met N, O, C, H. Deze elementen samen vormen het eiwitmolecuul.

Ademhalingsoefeningen geven je lichaam meer levensenergie en hebben, indien correct uitgevoerd, de kracht om lichaam en geest te genezen.

QI OF PRANA-OEFENING

Met deze oefening voorzie je je lichaam van energie.

Sta met blote voeten op de grond, je armen hangen langs je zij. Voel de energie vrij door je hele lichaam stromen. Sluit je ogen gedeeltelijk en haal dieper adem dan normaal, maar overdrijf niet. Stop met inademen als je longen volledig zijn gevuld met lucht. Houd je adem in.
Stel je voor dat je onzichtbaar en onmerkbaar inademt. Er stroomt energie (prana) van de zon* via het midden van je hoofd je lichaam in die zich verzamelt in je buik, onder je navel. Blijf je adem inhouden en stel je voor dat die energie je lichaam in stroomt.
Na een tijdje wil je waarschijnlijk geeuwen. Geeuw diep, laat alles los - dat geeft je lichaam echt energie. Voel je je verzadigd of kun je je adem niet langer vasthouden, stop de visualisatie dan en adem uit. Adem een paar keer normaal in en uit. Herhaal de oefening.

Forceer je lichaam niet. Houd je adem niet langer in dan comfortabel voor je is.

* Prana is levensenergie. Het is geen lucht, heeft geen massa en neemt geen ruimte in beslag. Prana volgt je verbeelding, je wil (energie volgt je aandacht). Denken dat prana je lichaam in stroomt is genoeg om dit echt te laten gebeuren. Dat voel je ook. Je kunt prana uit de zon/lucht of de aarde/grond halen. Je verbeelding bepaalt dit. Wil je prana uit de zon/lucht halen, dan voel je het door het midden van je hoofd stromen. Wil je prana uit de aarde/grond halen, dan voel je het door je voeten en benen stromen. Je kunt prana ook gelijktijdig uit de zon en de aarde halen. Dit is de meest efficiënte manier om je lichaam van energie te voorzien. Richt de pranastroom dan gelijktijdig van bovenaf door het midden van je hoofd en van onderaf

door je voeten. Je moet het duidelijk voelen. Beide stromen van prana, de bovenste en de onderste, ontmoeten elkaar in het gebied van je dān tián (het tweede chakra) of welke plek in je lichaam je ook kiest.

Je kunt prana op elk deel van je lichaam richten om het te activeren of te genezen. Je kunt prana ook opnemen en door je hele lichaam verspreiden. Visualiseren hoe prana in je lichaam stroomt is veel belangrijker dan de ademhaling. Prana is noch ademhaling noch lucht, maar door je adem in te houden breng je prana efficiënter in en door je lichaam.

HUID

Je huid absorbeert de straling van de zon en ademt ook. Je huid heeft zonlicht nodig, vooral het ultraviolette licht, voor het maken van vitamine D bijvoorbeeld (fotosyntese). Zonlicht is een belangrijke voedselbron voor je lichaam. Valt er onvoldoende zonlicht op je huid, dan wordt je immuunsysteem zwakker en gaat je lichaam achteruit.

Via je huid kunnen gassen en vloeistoffen je lichaam binnenkomen of verlaten. Je huid verwijdert overtollige (gif)stoffen uit je lichaam en werkt zo als een uitscheidend orgaan (net als je darmen).

BEWEGEN

Je lichaam heeft beweging van alle spieren nodig om in goede conditie te blijven. Het spannen en ontspannen van de spieren produceert elektriciteit die nodig is voor de goede werking van de lichaamscellen en daarmee organen.

> Breng je hartslag een paar minuten op 130 en rust dan. Doe dit minimaal drie keer per dag gedurende drie tot vijf minuten. Zo geef je je lichaam het minimum aan beweging (afhankelijk van je lichaam en conditie).

Stel je lichaam regelmatig bloot aan zonneschijn, wind en water en sporten in de natuur. Dan verloopt het reinigings- en herstelproces efficiënter en heb je minder last van de symptomen. Zon en kosmische straling, wind, water en damp bevatten levensenergie, daarom zijn ze voedsel voor het lichaam. Het je lang gezeten (achter een bureau of voor de tv), ga dan naar buiten en loop/ren een kilometer. Neem daarna afwisselend een warme en koude douche. Voel dan je kracht, voel je levensenergie weer stromen. Je lichaam wordt sterker en resistenter, het verouderingsproces vertraagt en je leven verlengt zich.

WIL OM TE LEVEN

Het lichaam heeft je 'wil om te leven' nodig. Zodra deze ontbreekt, gaat je lichaam achteruit, wordt het waarschijnlijk ziek met mogelijk de dood tot gevolg.

Als inediate/niet-eter wil en visualiseer je dat je lichaam automatisch wordt aangedreven. Je hebt besloten dat de energie die nodig is voor het goed functioneren van je lichaam automatisch wordt gecreëerd. Dit gebeurt omdat energie je wil volgt. Je hoeft je niet te concentreren op voeding of een andere bron van levensenergie voor je lichaam, je stelt je gewoon voor dat de energie zich op natuurlijke wijze door je lichaam manifesteert. Wanneer je je aandacht op deze energiestroom richt, voel je ‘m duidelijk. Je kunt het ook vrij regelen en sturen, als je merkt dat dit nodig is.

Als je de cirkel van bewustzijn waarin je leeft voldoende hebt uitgebreid, weet je dat alles een beeld in je mind is, een illusie. Dat geldt ook voor energie. In deze illusie wordt de materie van je lichaam gecreëerd uit energie.

REINIGEN/ZUIVEREN VAN HET LICHAAM

Je lichaam heeft een geavanceerd reinigingssysteem. Het scheidt afval uit dat met name wordt geproduceerd uit wat je eet (ontlasting, urine, uitademing, slijm, talg, transpiratie, bloed, lymfe, tranen, nagels en epidermis). De werking hangt af van de efficiëntie van het zelfreinigende systeem. Werkt je lichaam goed, dan reinigt het zichzelf volledig en slaat het niets overbodig op.

Wanneer je lichaam niet alle ingebracht substanties kan omzetten en verwijderen, dan verzamelt je lichaam ze. Opgehoopte gifstoffen verzwakken vaak het zelfverdedigingssysteem van het lichaam, wat zorgt voor ziekten. Eeen lichaam vol gifstoffen heeft rust nodig (lees: niet eten).

Hoe werkt het lichaamsreinigingssysteem van iemand die in het Westen woont en vaak te veel eet? Vergelijk het met een automotor. Draait de motor op twee- drieduizend toeren, dan rijdt de auto jarenlang zonder motorproblemen. Maar draait de motor constant op zevenduizend of meer toeren, dan valt de motor in korte tijd uit. Het reinigingssysteem van iemand die te veel eet, is te vergelijken met een motor die op maximale toeren draait. Het is eigenlijk een wonder hoe sterk het reinigingssysteem van het menselijk lichaam is. Geen enkele door de mens gebouwde machine zou tegen zo'n behandeling kunnen.

Het reinigingssysteem omvat vooral de lever, nieren, huid, longen en dikke darm. Deze organen zijn overwerkt als gevolg van te veel eten. Ze werken op 100% van hun capaciteit. Om het lichaam schoon te houden, mogen ze de 70% van hun werkcapaciteit niet overschrijden. Een orgaan dat gedwongen moet overwerken, gaat na enkele tientallen jaren of eerder kapot.

Veel onderzoekenresultaten naar de impact van eten bewijzen dat hoe meer mensen eten, hoe slechter de gezondheid is, hoe vaker ze ziek worden, hoe sneller ze ouder worden en hoe eerder ze sterven. De voedselinname halveren verlengt de biologische levensduur statistisch gezien met minstens 20%. Als de statistisch te veel etende mens een kwart zou eten van wat het nu doet, dan zou een lichaamslevensduur van 120 jaar statistisch normaal zijn.

Wat te veel wordt gegeten, is schadelijk - dat is een feit. Wat te weinig wordt gegeten, is schadelijk - dat is ook een feit. Elk mens heeft een andere hoeveelheid voedsel nodig, op een ander tijdstip.

Je kunt je lichaam efficiënt zuiveren met een goed dieet of vasten. Belangrijk daarvoor is het inademen van schone lucht, het drinken van schoon water en eten zonder gifstoffen. In steden is vaak geen schone lucht, energetisch water en gezond voedsel. Dat maakt het lastig om je lichaam te zuiveren als je mind niet sterk genoeg is om met deze materie om te gaan. Eigenlijk moet je naar een plek gaan waar schoon water en schone lucht is.

Je lichaam, met name je hersenen, bestaat voornamelijk uit water. Het water dat je gebruikt heeft rechtstreeks invloed op je lichaam. Zorg voor efficiënte filters die de fluor, chloor, broom, lood, platina, cadmium, koper, aluminium, ijzer en vele andere stoffen die het lichaam beschadigen verwijderen. Fluor en chloor zijn bijzonder gevaarlijk wanneer ze worden toegevoegd aan drinkwater. Fluor heeft, afgezien van het beschadigen van botten en tanden, een negatieve invloed op de pijnappelklier. Dat maakt het veel moeilijker om mentaal/spiritueel te groeien.

Gebruik alleen watercontainers die zijn gemaakt van glas, porselein, minimaal 999 zilver, goud, geëmailleerd of roestvrijstaal, steen of hout. Gebruik nooit plastic of rubberen flessen tenzij je echt geen keus hebt. Water lost plastic op, dat gaat in je lichaam in en vergiftigt het. Zelfs zogenaamde "food grade" plastic is een gif. Plastic mag nooit voedsel raken. Leer water behandelen met wervelbewegingen en magneten. Vind informatie over waterelektrolyse met behulp van een semi-doorlatend membraan; dit maakt water alkalisch. Bestudeer het werk van Masaru Emoto; hoe vormen, geluiden, woorden en gedachten water beïnvloeden, zodat je de structuur van water kunt herstellen.

NIET-ETEN OF VERHONGEREN

Dwing je lichaam niet om te vasten. Vasten moet goed worden gedaan, anders honger je jezelf uit. Vasten is een procedure voor lichaamsheling. Inedia en niet-eten gaan niet over je lichaam dwingen zich aan te passen aan leven zonder voedsel. De ware staat van inedia verschijnt vanzelf als gevolg van de uitbreiding van de cirkel van bewustzijn waarin je leeft. Als bijproduct van bewuste zelfontwikkeling.

Niet-eten geeft je de vrijheid om te kiezen. Je lichaam heeft geen voedsel nodig. Als je eet, eet je om andere redenen. Wanneer je in inedia bent, heb je echt geen behoefte om te eten en voel je duidelijk dat voedsel je comfort vermindert, dus eet en drink je niets.

Niet-eten is het belangrijkste kenmerk van inedia, maar is niet het hoofddoel. Het gaat er niet om het lichaam te ontzeggen wat het echt nodig heeft. Een echte inediate/niet-eter is iemand wiens lichaam op natuurlijke wijze niet hoeft te eten om perfect in vorm te blijven.

Toch heeft elke inediate/niet-eter de keuze. Ze kunnen volledig zonder eten en drinken blijven. Of ze eten uit plezier of in gezelschap, niet omdat hun lichaam voedsel nodig heeft. **Het belangrijkste verschil tussen een inediate/niet-eter en een eter gaat over de vrijheid om te kiezen. Een eter kan soms vasten, een inediate/niet-eter kan soms eten.**

Concentreer je op het uitbreiden van de cirkel van bewustzijn waarin je leeft en niet op een leven zonder voedsel. Wanneer je je cirkel voldoende uitbreidt, dat wil zeggen, jezelf spiritueel genoeg ontwikkelt, dan komen dingen als inedia gewoon langs als een daad van je wil. Je besluit eenvoudig een inediate/niet-eter te zijn en je wordt het.

HOE KAN HET?

Of het nu wetenschappelijk onderzocht en bewezen is of niet, er zijn mensen die niet hoeven te eten. Dit betekent in potentie dat elk mens zonder voedsel kan leven. Dit potentieel is geen automatische vaardigheid; het moet eerst aangeboord en ontwikkeld worden.

Mijn methode/weg bestaat uit focussen op IAM, waardoor ik de manifestatie van de Innerlijke Kracht kan voelen die alles creëert in overeenstemming met beelden in mijn geest. Als iemand mij vraagt waarmee ik mijn lichaam voed in inedia, is mijn antwoord dat ik het voed met ... niets. Ik weet, zie en voel duidelijk dat ik mijn lichaam in perfecte staat onderhoud, omdat ik me ervan bewust ben dat IAM de schepper van leven is. Door te beseffen dat ik leven creëer, kan ik mijn mind en lichaam (mijn gereedschap) in elke staat houden die ik wens. Ik ben de Meester Schepper van mijn leven. Niets anders is nodig.

Wanneer iemand zegt: "Ik leef van prana", "Ik leef van Licht", "God geeft mij deze genade", dan kan deze persoon het of niet beter verklaren of hij begrijpt of voelt niet wat hij werkelijk is. Want waarom zou je afhankelijk willen zijn van prana, Licht of God? Natuurlijk kun je jezelf voeden met deze dingen, als je dat besluit. Je kunt ze ook opgeven als je eenmaal IAM voelt, je werkelijke essentie. Dan is geen enkele beperking nodig om te leven, want je voelt de scheppingskracht in jezelf.

Of je je hiervan bewust bent of niet, je schept de wereld waarin je leeft volgens de principes en overtuigingen die je hebt gecreëerd. Jij bent de Meester Schepper van jouw wereld. IAM is de maker van leven, licht, liefde, prana, ademhaling en voedsel. Je mind en lichaam zijn een schepping van IAM. IAM kan genieten van alles wat het heeft gecreëerd: voedsel, water, lucht, prana, licht, liefde, God. IAM kan het spel spelen om lichaam en geest te voeden. Of om het niet te voeden.

Begrijp je nu beter hoe de mens zonder voedsel kan leven? Begrijp je ook hoe moeilijk het is om dit over te dragen? Hoe kun je anderen iets leren dat het intellect niet kan begrijpen? Hoe verklaar je iets dat de mens nog niet voelt? En hoe kun je laten begrijpen dat je in je ware essentie gewoon een spel speelt? En jij de Meester Schepper bent.

VERKLARING VOOR WIE WETENSCHAPPELIJK IS INGESTELD

Het menselijk lichaam is een gecompliceerd, geïntegreerd en zelfregulerend energetisch systeem. Het kan zich aanpassen aan alle mogelijke leefomstandigheden op aarde, mits het voldoende tijd krijgt en zich op de juiste manier kan ontwikkelen. Een van de manieren om het lichaam van energie te voorzien, is via energie en stoffen die in het lichaam worden gemaakt.

Er is nog een andere manier, via een ‘reservesysteem’ dat in staat is om beschikbare energie rechtstreeks te transformeren naar materie. Naar alles wat het organisme nodig heeft. De pijnappelklier zou hier een cruciale rol in spelen. Deze hypothese wordt bevestigd door onderzoek bij sommige mensen, waar scans een significante vergroting van deze klier laten zien. De pijnappelklier beheert (net als een centrale verwerkingseenheid) het mechanisme van directe energie-uitwisseling tussen de organische cel en de omgeving (dit gebeurt op een subatoomniveau).

Een puur wetenschappelijke verklaring van een kernfysicus luidt als volgt: de mens bestaat uit weefsels die zijn opgebouwd uit chemische moleculen. Deze moleculen zijn opgebouwd uit atomen. Atomen bestaan uit elektronen en protonen, die zijn opgebouwd uit kleinere elementen. Als we zoeken naar een oorsprongselement, bereiken we het punt waarop materie niet bestaat. Daar hebben we alleen iets dat we vibrerende wervelingen van energie noemen. Alle materie die in het universum bestaat, inclusief het menselijk lichaam, bestaat uit wervelingen van vibrerende energie. Het menselijk lichaam is een geavanceerde, programmeerbare en tegelijkertijd zelfgestuurde elektronisch-fysisch-chemische machine met een centraal beheersysteem (de hersenen). Er zijn centra in de hersenen die lichaamsenergie en chemie beheren (voornamelijk pijnappelklier en hypofyse). Op deze manier leeft en bouwt het organisme zichzelf met deze wervelingen van energie. Zolang de geschiedenis bestaat, is het bekend onder verschillende definities, bijvoorbeeld prana, orgon, licht. Vandaar dat definities als 'leven van licht' of ‘prana-voeding' zijn ontstaan.

WAAROM KIEZEN VOOR LEVEN ALS NIET-ETER?

HET IS JE NATUURLIJKE STAAT

GEZONDHEID

Als je zelf geen ervaring hebt met niet-eten, dan kun je je alleen maar voorstellen dat je je tijdens inedia beter voelt dan wanneer je eet. Je lichaam werkt perfect en is gezond en schoon. Je immuunsysteem werkt zo efficiënt dat zelfs wanneer je bij mensen bent met verkoudheid, griep of andere besmettelijke ziekten, dit geen effect op je gezondheid heeft. Die hoge immuniteit voor infecties (een natuurlijke lichaamstoestand) komt o.a. door de afwezigheid van gifstoffen in het lichaam. Gifstoffen die je met eten binnenkrijgt en jarenlang in het lichaam worden opgeslagen.

Tijdens de eerste weken of zelfs maanden van niet-eten reinigt je lichaam zichzelf. Dit kan verschillende symptomen veroorzaken. Het proces van reiniging en herstellen van de gezondheid zorgt voor toenemend welzijn, waardoor je lichaam en mind lichter worden.

VRIJHEID

Je hoeft geen eten te kopen, bereiden en eten. Je hebt geen keuken nodig. Je hebt geen angst voor honger, verhongering en veel (welvaart)ziektes. Je heb geen voedsel nodig om goed te functioneren, je kunt eten voor je plezier, in gezelschap of om andere redenen. Inedia of niet-eten zijn stappen naar volledige vrijheid.

ECONOMIE

Je hoeft niet te werken om eten te kopen. Je hebt geen tijd nodig voor bereiding, eten, opruimen, verwerken. Je hoeft niet af te vallen, je hoef niet naar artsen vanwege welvaartsziekten. Je hebt geen medicijnen nodig. Je hebt minder slaap nodig.

ECOLOGIE

Je zorgt voor minder afval (verpakte voedingsmiddelen). Je gebruikt geen natuurlijke bronnen (en bijkomende bestrijdingsmiddelen). Je hebt geen ontlasting, dus brengt ook niets in het milieu.

LEVENSENERGIE

Vergeleken met mensen die ‘normaal’ eten, voelen de meeste inediates/niet-eters veel meer levensenergie. De behoefte aan slaap en rust neemt af. Het lichaam van eters gebruikt tot 90% van zijn energie voor vertering en eliminatie. Het lichaam van inediates/niet-eters hoeft niets te verteren. Dit is bruikbare energie-

winst. Een inediate/niet-eter heeft tot negen keer meer energie. Hoe meer je eet, hoe luier je wordt (na zwaar eten wil je niet sporten of werken). Wat je in een paar minuten eet, duurt vele uren om het te verteren en elimineren. Wanneer je lichaam de overbelasting niet aankan, wordt het onwel: het wordt vet, ziek, ouder tot het uiteindelijk sterft.

Vasten is een efficiënte genezingsmethode. Minder eten leidt tot meer levensenergie, meer creativiteit en een schoner lichaam en minder veelvoorkomende ziekten. Maar: voedselinname beperken onder het niveau van de RNB (Real Need of Body) is schadelijk omdat het je verzwakt en van energie berooft. Lichaam en geest functioneren het beste wanneer de echte behoefte van het lichaam wordt gevolgd.

CREATIVITEIT

Voedsel verteren kost je lichaam verhoudingsgewijs de meeste energie. Zonder eten/vertering kun je die levensenergie gebruiken voor andere activiteiten en wordt je denken eenvoudiger, helderder, sneller en creatiever. Ook mensen die vasten ervaren dit.

SPIRITUELE GROEI

Lichaam en mind zijn een eenheid. Minder activiteit in je lichaam (voornamelijk verteren en elimineren) betekent dat er meer levensenergie over is voor je mind. Voedsel is de sterkste materiële schakel die je met materie verbindt. Wanneer deze verbinding wordt verbroken, worden vaak ook andere materiële verbindingen minder belangrijk, en richt je je activiteiten meer op je innerlijke wereld, op IAM. De invloed van de samenleving wordt dan vaak ook minder.

VERJONGING

Verontreiniging met gifstoffen, te veel eten en een laag energieniveau veroorzaken biologische veroudering. Veel inediates/niet-eters of mensen die voldoende lang vasten voelen hun lichaam verjongen. Dit proces is ook zichtbaar en klinisch bewezen. Lang vasten, inedia of niet-eten leiden niet altijd en bij iedereen tot verjonging, het kan het verouderingsproces ook versnellen. Wanneer je lichaam geen voedsel nodig heeft (RNB), keert de biologische lichaamstijd terug naar de limiet die door je geest is bepaald, omdat gifstoffen, voedsel en een laag niveau van levensenergie het verouderingsproces niet versnellen. In alle andere gevallen leidt het dwingen van je lichaam tot snelle veroudering.

NIEUWSGIERIGHEID

Je wilt weten hoe het is om geen voedsel te hoeven eten.

VOORBEREIDEN OP EEN ANDERE LEEFSTIJL

Stel jezelf de volgende vragen voor je besluit je lichaam aan te passen aan leven zonder voedsel. Voel het antwoord in stilte opkomen, vanuit je intuïtie. Antwoorden en excuses vanuit het intellect zijn minder belangrijk.

ZELFONDERZOEK

- Waarom wil ik beginnen met inedia of niet-eten? Wat is mijn hoofdreden en diepste doel?
- Zal mijn tot nu toe geleide levensstijl een obstakel zijn?
- Ben ik voorbereid op de grote veranderingen in mijn leven met mijn familieleden, vrienden, collega's en andere mensen? Kan ik voorzien wat voor soort veranderingen zullen plaatsvinden?
- Staat mijn psychische gezondheid mij toe dit te doen?
- Omvat het pad van mijn spirituele groei inedia of niet-eten?
- Weet ik echt dat ik het kan en weet ik hoe ik dit moet doen?
- Als er problemen optreden, bij wie kan ik dan om advies vragen?
- Heb ik het besproken met mijn naaste familieleden, zodat ik hun echte mening over mijn beslissing ken?
- Ben ik bang? Van wat?
- Ben ik me er volledig van bewust dat de aanpassing aan inedia of niet-eten meestal een spiritueel in plaats van een fysiek proces is?
- Ben ik beïnvloed door de samenleving en dwing ik mezelf op de een of andere manier hiertoe?
- Waarvoor wil ik dit eigenlijk?

INVLOEDEN

Omgeving: familieleden, collega's, vrienden.

Verslavingen (suiker, zout, nicotine, alcohol, drugs, te veel eten enz). Verslavingen maken vasten of niet-eten niet onmogelijk, maar onderweg worden ze meestal een behoorlijk obstakel. Vasten is een van de meest efficiënte methoden om de mens van een verslaving te bevrijden, vooral als het om voedsel gaat.

Gewoonten. Je geeft gewoonten op, vooral als ze met eten te maken hebben. En je krijgt nieuwe gewoonten terug (wat doe je tijdens etenstijd/etentjes, met de tijd die je over hebt nu je veel zaken rond eten niet meer hebt (boodschappen/koken/opruimen).

Dieet. Hoe gezond eet je nu? Hoe kleiner de stappen richting niet-eten zijn voor het lichaam, hoe beter. En vraag jezelf: wil/kan ik straks zonder eten, als ik ook de bijbehorende smaaksensaties niet meer hebt?

VISUALISATIE

Overtuigingen en programma's in je instinct creëren de behoeften van je lichaam en de wijze waarop het in situaties reageert. Als je weet hoe je je instinct opnieuw kunt programmeren, kun je je instinctieve actie veranderen. Dus als je jezelf onafhankelijk wilt maken van eten, moet je de programma's van het instinct met betrekking tot eten herprogrammeren. Afhankelijk van je herprogrammeervaardigheden, kan dit een seconde tot meerdere levens vereisen.

Visualisatie is een efficiënte methode voor herprogrammering van het instinct. Om je visualisatie effectief te laten zijn, moet je een foto of film in je verbeelding maken en deze krachtige energie geven.

VIJF VOORWAARDEN VOOR SUCCESVOL VISUALISEREN

1. Maak een heldere, realistische en levendige foto of film. Betrek alle zintuigen.
2. Zorg ervoor dat het in de huidige tijd is, hier en nu.
3. Heb het gevoel dat het resultaat al is bereikt.
4. Weet (geloof niet alleen) dat het jouw huidige realiteit is.
5. Omarm het met de energie van liefde en bijbehorende vreugde.

Je hebt de foto klaar. Je foto is echt, bestaat in het hier en nu en vertegenwoordigt je huidige realiteit. Je voedt het met energie om dit beeld in deze materiële realiteit te manifesteren.

VISUALISATIE-OEFENING

Ontspan je hele lichaam en mind. Laat Liefde zich op natuurlijke wijze in en door jou manifesteren. Je hoeft niets te doen behalve **toestaan**, omdat je de bron van Liefde bent. Wanneer je energie (Liefde) voelt opkomen, breng je de foto (hierboven beschreven) in je verbeelding. Hoe meer Liefde zich door jou manifesteert, hoe efficiënter de resultaten van de visualisatie.

Het resultaat van visualisatie hangt vooral af van twee factoren: de foto en de energie. De foto (het eindresultaat) moet in je verbeelding zo echt zijn alsof je het voor je ogen ziet. Vervolgens moet je het regelmatig voeden met energie, liefde en joy (zoals je een zaadje water geeft om tot plant uit te groeien).

Visualisatie is een krachtig middel om doelen te realiseren. Als je het op de juiste manier gebruikt, ga je in de richting van je doel. Hoe ver en wanneer je foto wordt gerealiseerd, hangt af van de energie die je uit-

straalt naar de foto in je verbeelding. **Het uiteindelijke resultaat hangt af van je emotionele betrokkenheid.**

CONTEMPLATIE

Contemplatie is een mentale oefening waarbij je intellect is gericht op een concept, idee of gedachte. Dankzij contemplatie vindt expansie buiten de cirkel van het intellect plaats en kun je groeien in bewuste zelfontwikkeling. Contemplatie verwijdert problemen, elimineert lichaamsziekten, manifesteert kennis en geeft je meer mogelijkheden en macht. Doel is de mind onder controle te krijgen, omdat deze te rusteloos is om voldoende te focussen. Dit is een belangrijke stap op de weg van bewuste zelfontwikkeling.

OEFENING – CONTEMPLATIE VAN PASSIVITEIT

Sluit je ogen en richt je aandacht op gedachten die in je mind verschijnen. Volg de gedachten niet, creëer ze niet. Denk helemaal niet. Blijf focussen op niet-denken (maar denk dit niet). Wees volledig passief in je intellect. Wees een waarnemer van de gedachten die stromen en alle prikkels die uit de zintuigen komen.

Wanneer je merkt dat je een gedachte volgt, maak je dan los van de gedachte, laat het onmiddellijk achter om de passiviteit te herstellen. In deze passiviteit ben je je ervan bewust dat er gedachten in je geest zijn, maar je volgt ze niet, je blijft totaal onverschillig. Vergelijk het met het kijken naar een rivierstroom. Je weet dat het water daar stroomt, omdat je ernaar kijkt, maar het trekt je helemaal niet aan. Laat het er gewoon zijn.

Wanneer de laatste gedachte verdwijnt, wordt het Licht van de kennis van je intuïtie duidelijker merkbaar. Je kunt lichtflitsen zien en geluiden horen, maar niet met je ogen/oren. Het zijn gegevens van de intuïtie. Intuïtie is altijd aanwezig, maar het intellect, dat bezig is met zijn activiteiten, merkt meestal geen gegevens op van de intuïtie. Wanneer het intellect passief wordt, worden de gegevens van de intuïtie merkbaar. Hoe passiever het intellect wordt, hoe meer gegevens het kan opmerken van de intuïtie. Hoe dieper de passiviteit van het intellect, des te helderder voelt het de manifestatie van IAM, via de intuïtie, in de vorm van Licht en Liefde.

Wanneer het intellect stilvalt, verschijnen Licht en Liefde. Je komt nu in de staat van meditatie (geen gedachten, geen illusie). Meditatie begint wanneer het intellect zijn activiteit volledig stopzet maar niet in slaap valt. Het intellect blijft volledig passief, maar is zich bewust van wat er in de mind gebeurt. Het is onmogelijk om intellectueel in detail uit te leggen wat de meditatie is, omdat de meditatie buiten de grenzen van het intellect gebeurt.

OEFENING – CONTEMPLATIE VAN INNERLIJKE VREUGDE

Ga zitten of liggen en ontspan je lichaam. Sluit je ogen en maak je hoofd leeg. Doe eerst de Contemplatie van Passiviteit: volg je gedachten niet, creëer ze niet. Denk helemaal niet. Wanneer je lichaam en intellect tot rust zijn gekomen, richt je je aandacht op het voelen van vreugde die diep in je zit. Innerlijke vreugde is een kenmerk van jou in je natuurlijke staat. Je kunt Innerlijke Vreugde voelen wanneer je IAM niet bedekt met rusteloze activiteit van het intellect.

Daarom is het zo belangrijk om je intellect passief te maken en je te concentreren op het voelen van dingen die voorbij gedachten, beelden en zintuigen zijn. De sleutel in deze oefening is **toestaan**. Je staat je Innerlijke Vreugde toe vrijelijk uit te stralen. Sta toe en wacht op je gevoel. Denk niet na, forceer geen enkel gevoel, sta gewoon toe en wacht. Houd je lichaam en intellect ontspannen.

OEFENING – FOCUS OP JE INNERLIJKE ZON

Vind je het moeilijk om je Innerlijke Vreugde te voelen, focus je dan op je Innerlijke Zon. Maak je lichaam los, zit comfortabel en ontspan volledig. Maak je hoofd leeg, besteed geen aandacht aan je zintuigen. Focus op het voelen van de zon in je hartstreek. Voel deze zon groeien en zich over je borst, je lichaam en verder verspreiden. Voel hoe een heerlijk gevoel van warmte, vreugde en liefde zich in je verspreidt en in elke cel van je lichaam doordringt.

Zie dit Licht onder je gesloten oogleden, voel de groeiende Vreugde en Liefde. Je ziet en voelt de zon zich steeds verder uitbreiden. Je zinkt erin en dan word je zelf de zon. Nu je de zon bent en je innerlijke kracht voelt, straal je vreugde, licht en liefde uit. Blijf moeiteloos in deze staat. Dit is het perfect voedsel voor je lichaam. Het geneest en versterkt. Vreugde en Liefde blijven, zelfs wanneer de zon zich weer in je hartstreek terugtrekt.

ENERGIE GENEREREN

Bij een energie-oefening verbruik je geen energie om je spieren te laten werken/vermoeien. De oefening levert juist energie aan het lichaam. Voldoende levensenergie in het lichaam is vooral tijdens de eerste fase van de aanpassing aan niet-eten belangrijk.

Mensen die regelmatig energie-oefeningen doen, hebben steeds minder behoefte aan eten. Wanneer hun energieniveau hoog genoeg wordt, verdwijnt de honger soms volledig. Ze blijven perfect gezond en hun lichaam veroudert bijna niet, hun biologische leeftijd daalt zelfs. Regelmatig oefenen geeft meetbare voordelen. Het omgekeerde geldt ook: doe je de oefeningen niet, dan werkt je lichaam meestal niet goed mee.

ENERGIE-OEFENING

Sta rechtop, sluit je ogen half, ontspan en concentreer je op jezelf. Voel hoe je lichaam reageert op de energiestroom in je lichaam. Voel je lichaam, niet de energiestroom. Geef geen aandacht aan bewegingen of de spieren van je lichaam. Word stil, ontspan en focus op het gevoel van de energie die door je lichaam stroomt. Wat voelt je lichaam? Focus niet op de energie, de energiestroom of de lichaamsbewegingen, maar op het **gevoel** van de energie die in je lichaam stroomt. Sommige spieren willen misschien bewegen. Laat de spier zelf beslissen, laat je lichaam zijn eigen bewegingen maken en blijf ondertussen gefocust op het voelen van de energiestroom. Zo geef je energie aan je lichaam.

Contemplatie, visualisatie en energie-oefeningen zijn belangrijk voor bewustzijnsontwikkeling. Je denken wordt lichter, creatiever en vrediger en je lichaam keert terug naar zijn perfecte staat. Je merkt dit aan herstel en verjonging en minder tot geen afhankelijkheid van eten . Je behoefte om te eten kan verdwijnen. Via energie-oefeningen word je een wezen van hogere vibraties, waardoor je op natuurlijke wijze meer en meer Liefde en Licht uitstraalt. Dan is er geen discussie over eten of niet-eten. Eten en voedsel verliezen hun macht, ze worden onbeduidend.

Welzijn is belangrijk voor een inediate/niet-eter. Als je stopt met eten, wordt je lichaam waarschijnlijk eerst zwakker. Energie-oefeningen helpen dan. Oefen voor een gezond lichaam.

ENERGIE GENEREREN VIA GELUIDSTRILLINGEN

Als je van binnenuit geluid uitzendt, veroorzaak je trillingen in verschillende delen van je lichaam, bijvoorbeeld in de sinussen, schedel, luchtpijp, longen of wervelkolom. Als je mantra's hebt gezongen weet je misschien hoe je je lichaam kunt activeren met geluid. Let op wat je voelt als je leert om je lichaam van energie te voorzien. Waar verschijnen de trillingen en hoe stralen ze uit? Hoe voel je deze trillingen? Zijn ze aangenaam, verfrissend, helend en versterkend?

OEFENING MET GELUID

Ga comfortabel staan of zitten, zonder ondersteuning. Ontspan je spieren. Adem een paar keer diep en vrij, sluit je ogen als je dat prettig vindt. Ontspan je kaakspieren en open je mond een beetje. Adem langzaam uit en maak een geluid dat ergens tussen de klinkers ‘a’, ‘o’, ‘u’ en ‘y’ zit. Je weet/voelt wanneer je de juiste resonerende trillingen raakt. Probeer verschillende posities van je onderkaak, tong, luchtpijp en neus en mond. Laat een deel van het geluid/de lucht door de neus lopen. Experimenteer met je geluid, maak duidelijk waarneembare trillingen. Focus op het voelen van deze trillingen, waar ze verschijnen en hoe ze veranderen. Voel welke lichaamsgebieden deze trillingen nodig hebben en verplaats ze daarheen. Ze brengen energie die je lichaam kan gebruiken. Ontdek de verrassende hoeveelheid energie van je geluid, wanneer het resonerende trillingen in je lichaam veroorzaakt.

VARIATIES

Vind het resonerende geluid van een specifieke plek in je lichaam. Concentreer je bijvoorbeeld op je borst en maak geluid in verschillende frequenties. VGa van laag naar hoog en omgekeerd. Voel je borst terwijl je de frequentie verandert. Voel op welke frequentie je borst trilt met de grootste amplitude (maximale uitslag van een trilling). Dit is het resonerende geluid van je borst.

Doe hetzelfde met je neusholtes. Maak geluid met verschillende frequenties totdat je de grootste amplitude van trillingen van de sinussen voelt. Waarschijnlijk komt de meeste of alle lucht die het geluid maakt via je neus naar buiten en is de resonantiefrequentie veel hoger vergeleken met met die van je borst. Het geluid dat je maakt moet harder zijn dan je normale praten. Voel of harder of zachter aangenamer is.

WISSELDOUCHES

Start met warm water. Verhoog de watertemperatuur geleidelijk tot de heetste die je kunt verdragen. Schakel dan snel naar de koudste die je kunt verdragen en laat het water meer dan tien seconden over je hele lichaam stromen. Ga weer naar de heetste temperatuur die je kunt verdragen en laat dat enkele tientallen seconden op je lichaam stromen. Schakel dan weer over naar koud water. Herhaal dit enkele keren. Sluit af met koud water om de huidporiën te sluiten en het zelfverwarmende mechanisme van het lichaam te activeren; hierdoor voel je je warm.

De wisseldouche reinigt de capillaire bloedaders en de huid. Door de snelle veranderingen in watertemperatuur krimpen en zetten de capillaire bloedaders afwisselend in en uit. Dit zorgt ervoor dat afzettingen in de capillaire bloedaders loslaten en bloed weer vrij door de aderen kan stromen.

METHODEN

Er zijn verschillende methoden om een inediate/niet-eter te worden. Voel wat voor jou de beste is.

- Natuurlijk: je verandert langzaam en op natuurlijke wijze je eetpatroon.
- Spiritueel: vergroten van je bewustzijn. Mind over matter. Jezelf richten op je innerlijke vreugde. Laat je innerlijke vreugde vrijelijk uitstralen, zodat je Liefde kunt voelen en Licht kunt zien. Zodra je deze toestand bereikt, vraagt je lichaam niet om eten of drinken. In feite is dit de meest krachtige oefening in dit hele boek. Je concentreert je op bewuste zelfontwikkeling. Hoewel een van je doelen is om jezelf te bevrijden van de sterkste materiële gehechtheid (eten), weet je dat het als bijproduct van je bewuste zelfontwikkeling komt. Daarom blijf je gefocust op je holistische groei.
- Plotseling: het lichaam wijst opeens voedsel af.
- Met kracht: je dwingt je lichaam tot niet-eten.
- 8 daags proces door Ricardo Akahi*
- 10 daags proces door Ray Maor*
- 11 daags proces door Victor Truviano*
- 21 daags proces door Jasmuheen*
- Hypnose: veranderingen aanbrengen in de programmering van het instinct (mijn lichaam werkt naar behoren, ongeacht of ik iets eet of drink).
- Afwisseling: verminder je maaltijden per dag, eet dan om de dag, dan om de twee dagen, drie dagen, … Als je eet, kauw dan goed en meng het eten goed met je speeksel.
- Bewust eten: je lichaam geven wat het nodig heeft in de juiste hoeveelheid op de juiste tijd.
- Proberen: je begint en ziet hoever je komt. Vermager je sterk, dan eet je weer om je lichaam op kracht te brengen. Vervolgens probeer je het opnieuw.
- Filosofisch-intellectueel (wetenschappelijk): je leest en onderzoekt alles over inedia. Intuïtie staat erbuiten. Dit maakt het moeilijker.
- Zon-staren: niet-eten is vaak een bijproduct van de hoge energie die deze methode brengt, of je het nu wil of niet. Zon-staren wordt het uur na opgang en het uur voor ondergang gedaan, op andere momenten is het schadelijk voor de ogen.
- Alchemie: stoffen innemen die het energiesysteem sterk activeren, waarna de honger verdwijnt.
- Zevenweekse aanpassing (zie hieronder).
- Je eigen methode.

* Inediate/niet-eter worden is geen (commercieel) proces. Vaak schaden mensen hun lichaam met zo'n 'proces'. In het begin voelen ze misschien verbeteringen, maar daarna moeten ze weer gaan eten anders zou hun lichaam vermageren. Wees je ervan bewust dat je de Meester Schepper van je leven bent, geen proces dat anderen aan je verkopen. Natuurlijk kun je elk van deze processen zelf ervaren, om te kijken hoe je lichaam en geest reageren. Maar gebruik je gezonde verstand.

BEWUST ETEN

Je lichaam geven wat het nodig heeft in de juiste hoeveelheid op de juiste tijd. Belangrijkste is je aandacht richten op de reacties van je lichaam en mind, niet op het voedsel dat je eet.

- Heb je trek, vraag dan 'Wat is dit?" en **voel** het antwoord, denk niet aan een reden. Je trek kan wegebben of je voelt een emotie die zich eerst aandient als honger. Dit is een verdedigingsmechanisme van je instinct.
- Heb je nog steeds honger en bracht voelen niets op uit het verleden, geen gedachte, geen emotie, vraag dan 'Wat wil je eten?' en zie wat opkomt. Stel je dan voor dat je dit aan het eten bent, je mond en maag zijn vol. Vraag dan 'Wat is dit?' en voel het antwoord. Verdwijnt de honger, dan stop je hier.
- Komen er nu gedachten op, doorvoel ze dan volledig in je lichaam en mind. Als ze verdwijnen, maken ze je nooit meer hongerig.
- Verdwijnt de honger niet, ga dan naar het eten dat je lichaam wil. Doe alsof je hand het pakt, je eraan ruikt, een hap neemt, proeft, kauwt, doorslikt. Je aandacht is bij de reacties van je lichaam en mind, niet bij het eten. Blijf vragen 'Wat is dit?' Het antwoord kan elk moment komen, de honger kan elk moment verdwijnen.
- Heb je nog trek, zit dan voor het eten dat je lichaam wil hebben. Pak het vast en observeer elke reactie van je lichaam. Ruik eraan en geniet daarvan. Stel de vraag 'Wat is dit?' en voel wat er gebeurt. Verdwijnt de honger, komt er een emotie? Zo niet, bijt in het eten. Hou het in je mond en voel het met je hele lichaam en mind. Voel! Observeer, denk niet.
- Kauw minstens 3-6 minuten. Slik pas door als het vloeibaar is geworden en de smaak veranderd is. De smaak verandert altijd, slik nooit eerder anders eet je niet bewust. Blijf voelen. Wil je het eten niet doorslikken, spuug het dan uit. Ga zo met elke hap door tot je voelt dat je vol zit.

Bewust eten zorgt ervoor dat je de echte behoefte van je lichaam vervult. Eet je gewoon als je trek hebt, dan dwing je het lichaam te eten wat het niet nodig heeft. Via de Bewust Eten-methode ontdek je de echte relatie tussen je lichaam, voedsel en je geest. Als voedsel geen rol meer speelt in deze relatie, wordt het nutteloos en word je zonder strijd een inediate/niet-eter.

ZEVENWEEKSE AANPASSING

Aan te bevelen als je ervaring hebt met vasten (minstens drie keer, drie weken lang)

1. VOORBEREIDING (MINSTENS DRIE MAANDEN)

1. Goede voeding.
2. Energie-oefeningen.
3. Mentale oefeningen (direct na wakker worden): contemplatie, je innerlijke vreugde laten stralen en visualisatie.
4. Ontspanningsoefeningen (voor slapen gaan).
5. Slaap: volg het natuurlijke ritme van het lichaam. Ga in ieder geval voor 23.00 uur slapen, dit heeft je lichaam (vooral je lever) nodig voor onderhoud. Slaap in een zo donker en stil mogelijke kamer.
6. Bescherming tegen schadelijke straling: gebruik geen magnetron. Geen telefoon in slaapkamer.
7. Wees zoveel mogelijk buiten en in de natuur.
8. Verandering van dieet: stop geleidelijk met eten van voedsel met de laagste hoeveelheid levensenergie en vervang het door voedsel met de hoogste. Tijdens de voorbereiding verminder je je gebruikelijke voedsel en haal je je voedsel steeds meer uit energie van de zon en de aarde. Daarna geef je de energie uit je omgeving op en voed je je lichaam steeds meer met de kracht van je mind.

Hieronder een vereenvoudigde lijst van voedingsmiddelen met bovenaan de meest subtiele met de grootste hoeveelheid leven en licht. De lijst is niet absoluut, de volgorde hangt af van de plaats op aarde en gaat ervan uit dat lucht, water en bodem perfect schoon zijn en uit een niet-verontreinigde natuur komen.

- Water dat uit rotsen van een berg stroomt
- Rijpe bloemen en vruchten
- Rijpe noten en zaden
- Gezonde levende planten
- Natuurlijk geteelde groenten
- Rauwe eieren
- Jonge levende vissen en vogels
- Jonge, levende dieren
- Gekookte of gestoomde planten, groenten, fruit en bonen
- Natuurlijk geconserveerde voedingsmiddelen (volgens bovenstaande volgorde)
- Natuurlijke honing, glucose en sucrose
- Dierlijke melk en daarvan vervaardigde producten
- Gekookte of gestoomde granen/bloem

- Gerookt vlees en vis
- Gefrituurd, gebakken of gegrild vlees, vis en ei
- Gefrituurd of gebakken granen of bloem, vooral tarwe is schadelijk
- Alle gerechten bereid in de magnetron

Deze lijst is geen beste of aanbevolen dieet. Wat, wanneer en hoeveel je lichaam moet eten, hangt van veel factoren af. De lijst is een algemene indicatie van de voedselwaarde, geen voedingsadvies. Volg de Bewust Eten-methode, omdat deze het beste tegemoetkomt aan de voedingsbehoeften van je lichaam.

ONTSPANNINGSOEFENING

Lig op je rug, je voeten 30-60 cm uit elkaar en handen op 10- 30 cm afstand van je lichaam. Maak je hele lichaam los. Haal een paar keer diep adem om je lichaam verder te ontspannen. Scan je lichaam en voel of er nog spanningen zijn. Voel de bovenkant van je hoofd en laat eventuele spanning daar los. Verplaats je aandacht naar de zijkanten van je hoofd, je oren en de achterkant van je hoofd. Verwijder alle spanningen. Ga door met je gezicht, van voorhoofd tot kin. Let op de spieren van de oogbollen, gespannen kaken of andere gezichtsspieren en maak ze bewust los. Focus op de voor- en achterkant van je nek. Voel je spanning, maak je spieren dan los. Blijf je spieren ontspannen, van schouders tot vingers, vervolgens van schouders, over borst en buik. Doe hetzelfde voor de spieren van je rug, van boven naar beneden naar je bil. Ga zo verder, verwijder zelfs de kleinste spanningen, tot je je tenen bereikt. Doe hetzelfde nu van je tenen terug naar de bovenkant van je hoofd.

Als het goed is voor je je nu comfortabel, zwaar en aangenaam. Stel je nu voor dat warmte zich door je hele lichaam verspreidt en je nog meer ontspant. In het begin heeft je lichaam wel 20 minuten nodig om te ontspannen. Oefen je elke dag, dan duurt dit maar een paar minuten en soms zelfs maar een paar seconden.

VLOEIBAAR VOEDSEL/SAPPEN

Gebruik geen elektrische sapcentrifuges of blenders. Om het spijsverteringsproces goed te laten verlopen, moet je je eten eerst goed met speeksel mengen. Als je sap of fijngesneden fruit drinkt, kauw je niet.

2. AANPASSING

Gebruik je gezonde verstand. Jij bepaalt je grenzen. Soms kun je beter weer gaan eten dan doorgaan. Je kunt altijd weer opnieuw beginnen. De weg naar inedia is geen (wed)strijd, geen verplichting en geen eer. Aanpassing aan inedia is als een manier om een bergtop te bereiken waar je alleen en voor je eigen doel heen reist, om nieuwe vaardigheden te ontdekken. Hoe hoger je klimt, hoe meer je ervaart, ziet en begrijpt.

De aanpassing is vooral een mentaal/spiritueel proces. Je mind is als een paard dat een kar (je lichaam) trekt. De kar volgt het paard, het neemt zelf geen beslissingen. De kar beweegt wanneer het paard loopt, het stopt wanneer het paard stopt en het rolt terug wanneer het paard geen controle heeft. Het is normaal dat de kar het paard voortdurend naar achteren trekt, tenzij het paard omkeert en de heuvel afgaat. Dan moet het paard de kar remmen zodat de kar niet over het paard heen rijdt. Begrijp je deze vergelijking? Je weet dat het paard beperkte mogelijkheden heeft. Ook de kar kan kapotgaan. Overlaad het paard of de wagen daarom niet. Rijd ze met gezond verstand naar de top van de berg.

MENTOR

Zorg voor een mentor om je te begeleiden. Een specialist of arts in genezen via vasten.

LOCATIE

- Een plek met schone lucht, schoon water, schone grond, geen straling.
- niet te koud, niet te warm of vochtig;
- er is een bos op niet te hoge bergen of op een heuvel;
- je kunt zonsopgang en zonsondergang bekijken en het landschap bewonderen;

of

- dicht bij de kust (zandstrand) in de buurt van beboste heuvels en rotsen;
- waar je de zonsopgang boven de zee kunt bekijken;
- vrije toegang tot een bron, rivier, meer of zee;
- het grootste deel van de dag is zonnig;
- ver van mensen, wegen, bouwwerken, energiecentrales, luchthavens, begraafplaatsen en antennes;
- je hoort alleen de geluiden uit de natuur.

DAG 1

Gisteren heb je je laatste materiële maaltijd gegeten. Je eet nu niet meer, maar voedt je lichaam met energie uit de omgeving en je mind. Je doet je energie- en mindoefeningen die je tijdens de voorbereiding hebt geleerd. Voel welke oefeningen voor jou het beste zijn en wanneer.

VOORBEELD DAGINDELING

- Sta voor zonsopgang op en was je gezicht, nek, oren en handen. Ga naar buiten naar een plek waar je de opkomende zon kunt zien. Vlak voor zonsopgang haal je levensenergie op door te ademen (eerder beschreven), voltooi deze oefening voordat de zon opkomt. Laat alle gedachten los, sta ontspannen en staar naar de zon. Doe dit de eerste keer niet langer dan 60 seconden. Doe het nooit langer dan de tijd die het duurt voor de zon om vanachter de horizon op te komen. Sluit je ogen en bedek ze met je handpalmen om ze tegen het licht te beschermen. In je hoofd zie je de zon nog steeds, in het gebied van de pijnappelklier. Voel de energie vanuit deze innerlijke zon in alle richtingen stromen. Concentreer je een paar minuten op dit beeld tot het vervaagt. Ben je vlakbij je woning, ga dan terug naar je kamer en zorg dat die verduisterd is/wordt, zodat je je ogen niet meer met je handpalmen hoeft te bedekken.
- Drink warm water met bakpoeder. Dit helpt de pH (alkaliteit) van de urine te verhogen en stimuleert je lichaam om efficiënter uit te scheiden.
- Ga wandelen in de natuur en geniet van de mooie ochtend. Luister naar de geluiden van de natuur terwijl je energie voelt die uit de aarde en de zon komt. Je voelt je prettig en wel.
- Was na terugkomst je darmen met water om de voedselresten van afgelopen dagen te verwijderen. Zit daarna in een ontspannen positie en doe wat visualisaties, waarin je jezelf als een gelukkige beginnende inediate/niet-eter ziet. Sinds de voorbereiding heb je al met visualisatie geoefend. Je hebt eerder al besloten wat er op je foto staat. Mijn advies: straal innerlijke vreugde uit en voel liefde voor jezelf op deze foto.
- Besteed de rest van de dag naar behoefte. Belangrijk: doe de energie- en mindoefeningen, zodat je lichaam in goede fysieke en energetische gezondheid blijft. Energie-oefeningen alleen zijn misschien niet voldoende. Je lichaam heeft ook enige fysieke activiteit nodig om normaal te functioneren. De conditie van je lichaam is belangrijk, zorg daar dus voor. Voel hoeveel je lichaam nodig heeft. Voor sommige mensen zijn lange wandelingen voldoende. Anderen hebben behoefte aan joggen, fietsen, zwemmen of de sportschool. Overdrijf niet. Als je lichaam te moe wordt, verliest het te veel energie wat de aanpassing moeilijker maakt.
- Doe ‘s avonds de Contemplatie van Innerlijke Vreugde. Ga dan naar buiten, kijk naar de sterren en luister naar de natuur. Lees literatuur voor je ziel. Doe voor het slapen de Contemplatie van Passiviteit. Lig op je rug in bed, ontspan je hele lichaam en val in slaap terwijl je de contemplatie doet.

DAG 2

Als de eerste dag.

DAG 3

Als de vorige dagen. Reinig je darmkanaal als je nog aanwezige voedselresten uit de dunne en dikke darm wilt verwijderen.

DAG 4 T/M 6

Vergelijkbaar met de eerste dag.

DAG 7 EN 8

Als vorige dagen. Op de zevende dag doe je een reiniging van de dikke darm om te controleren of er sprake is van etensresten in de dikke darm. Als je overblijfselen ziet wegvloeien, kun je de spijsverteringsreiniging herhalen. Deze keer kan het onaangenaam zijn en pijn veroorzaken.

VOLGENDE DAGEN

Reinig de dikke darm niet vanaf de negende dag. Als je winderigheid ervaart, het rommelt in de darmen of er te veel gas is, dan kun je in de derde week je spijsverteringskanaal reinigen. Blijft het probleem bestaan, herhaal de reiniging dan in de vijfde week.

Je kunt zelfs twee maanden later nog veel gas ervaren. Dit kan wijzen op de aanwezigheid van rottende materie in de darm die nog niet door het lichaam is verwijderd, b.v. overblijfselen van lintworm. Reinig het spijsverteringskanaal dan opnieuw. Wees wel heel voorzichtig, je lichaam is nu erg gevoelig en reageert op een veel kleinere hoeveelheid vloeistoffen. Dit keer kan de procedure je lichaam zelfs schaden. Blijf daarom in nauw contact met je mentor.

Hoe dichter je bij het einde van de zevenweekse aanpassing komt, hoe meer mindoefeningen je doet en hoe en minder energie-oefeningen. Energie-oefeningen voeden het lichaam, maar zijn slechts een brug om het lichaam naar volledige bevrijding van eten te brengen. Volledige bevrijding betekent dat je ook niet afhankelijk bent van energie van buiten het lichaam. Je bent zelf een bron van alle energie en materiële substanties die je lichaam nodig heeft. Ben je eenmaal de bron van alle energie geworden, dan hoef je niets meer uit de omgeving te halen.

Je wil kan je lichaam perfect laten functioneren. Als je je verbeeldt dat je lichaam perfect functioneert, dan manifesteert dit zich in werkelijkheid. Dit wordt inedia genoemd.

Het menselijk lichaam kan goed functioneren met:

- juiste voeding via bewust eten
- of: energie uit de omgeving, via energie-oefeningen, b.v. ademen, zonkijken, tài-jǐ, qì-gōng
- of: energie van de geest, via mindoefeningen, b.v. toestaan van Innerlijke vreugde, visualisatie
- of: de wil van de lichaamseigenaar, als gevolg van wijzigingen die in het instinct zijn aangebracht via bijvoorbeeld visualisatie.

Tijdens de voorbereiding start je met een goed dieet. Dit verander je geleidelijk om je lichaam alleen met energie te voeden. Dit begint vanaf de eerste dag van de aanpassing. Je verhoogt geleidelijk de hoeveelheid kracht die je ontvangt uit de mindoefeningen, contemplaties en visualisaties tot je lichaamsprogramma's niets meer nodig hebben van buitenaf. Je lichaam functioneert naar behoren omdat dit in overeenstemming is met je wil. Je bent gebaseerd op Innerlijke Macht gemanifesteerd door IAM. De Innerlijke Vreugde komt natuurlijk uit jou voort. Je voelt Liefde, wat de indicatie is dat Leven wordt geschapen.

TIJDENS ALLE DAGEN

Je hoeft je niet volledig af te sluiten van je leven. Dus doe je werk met vreugde. Vermijd echter langdurig zitten, werken met elektronische apparaten en vermoeiend werk. Vooral het gebruik van elektronische apparaten is schadelijk voor de aanpassing. Moet je echt meerdere uren aan je bureau werken, neem dan vaak pauzes. Ga naar buiten om fysieke, energie- en mindoefeningen te doen. Zorg dat je niet moe wordt en dat je je werk als prettig beschouwt, niet als een druk.

Wordt je lichaam tijdens deze zeven weken steeds zwakker, heb je de hele tijd honger, gaat je duizeligheid niet over, klopt je hart sneller of heb je andere onaangename symptomen, dan is het beter om weer normaal te gaan eten. Iedereen reageert anders op stoppen met eten. Daarom is een individuele aanpak belangrijk. Raadpleeg je mentor en beslis wat je gaat doen, zodat je je lichaam niet schaadt en het alles krijgt wat het echt nodig heeft.

DAG 49 - DE LAATSTE DAG

Dit is een symbolische limiet. Vanaf nu blijf je je lichaam goed functioneren zonder eten.

- Je hebt het instinct zodanig geprogrammeerd dat je lichaam perfect kan functioneren zonder dat je er aandacht aan besteedt.
- Of: je hebt de volledige kracht van je lichaam bereikt via mindoefeningen.
- Of: je lichaam is in perfecte vorm zonder te eten omdat je het voedt met energie uit de omgeving tijdens energie-oefeningen.

Geldt een van bovenstaande voor jou, is je lichaam gezond en voel je je heel goed, dan kun je de aanpassing als voltooid beschouwen.

3. TERUG NAAR NORMALE LEVEN

Blijf op de conditie van je lichaam en mind letten. Het mooiste is wanneer je op natuurlijke wijze vreugde uitstraalt en je lichaam gezond en vol energie is. Zorg goed voor je lichaam en voel wat het nodig heeft. Hou van je lichaam. Hou van jezelf.

Er zijn veel factoren die je lichaam kunnen verzwakken: te intensief werk, onvoldoende fysieke activiteit, vervuilde lucht, schadelijke straling, verlies van energie door emoties, wegblijven uit de natuur, gebrek aan zonneschijn, te weinig energie-oefeningen of onbewuste negatieve visualisatie.

Als je je lichaam niet in een perfecte conditie kunt houden, zelfs niet met de oefeningen, dan is de enige verstandige beslissing om terug te gaan naar 'normale' voeding van het lichaam. Dwing je lichaam niet om zonder eten te leven. Vecht niet met je lichaam. Wie wordt het slachtoffer als je vecht met je eigen lichaam?

SYMPTOMEN

Met symptomen bedoel ik een meestal onaangename reactie van lichaam of mind veroorzaakt door de veranderingen in voeding. Je intuïtie is de beste adviseur. Heb je dit nog onvoldoende, dan is je oordeel je beste adviseur. Vecht niet tegen het lichaam. Houd van je lichaam en houd het in discipline.

Onderstaande symptomen zijn tijdelijk en duren enkele seconden tot maximaal enkele weken. Ze kunnen constant of in periodes voorkomen en in intensiteit veranderen. De een heeft er nauwelijks last van, voor anderen lijkt het bijna alsof ze doodgaan. De meeste mensen hebben korte tijd last van een aantal van deze symptomen. De algemene regel is dat hoe zieker iemand is, hoe meer symptomen kunnen optreden, hoe langer ze duren en hoe ziekmakender ze zijn. Waarom? Omdat symptomen directe resultaten zijn van reiniging en genezing van lichaam en mind tijdens het vasten.

ANGST

Ben je bang om te vasten, doe het dan rustig aan of doe het met iemand die je vertrouwt. Vasten als je bang bent is levensgevaarlijk. Er zijn al veel mensen geweest die na een paar dagen zonder eten zijn gestorven. Hoe banger je voor je gezondheid en leven bent door te vasten, hoe eerder je moet stoppen. Tijdens het vasten ben je gevoeliger, waardoor angst (ook voor andere dingen) meer schade kan aanrichten.

OEFENING VAN LIEFDE

Zit of lig in een ontspannen houding en word stil. Adem vrij en concentreer je op het voelen van Liefde, waarvan jij de bron bent en die van nature uit jou voortkomt. Voel dat in het centrum van wie jij bent de bron van je leven aanwezig is. Deze bron straalt zo intensief uit als je mind het toelaat. Laat dit nu volledig manifesteren. Laat het schijnen als een zon, laat het je hele zelf en je omgeving verwarmen. Sta het volledig toe en voel Liefde. Voel, voel ... voel hoe Liefde jou en alles om je heen overweldigt. Creëer geen Liefde, creëer niet iets waarvan jij de bron bent. Liefde manifesteert zich als je het gewoon toestaat.

Angst is volledige afwezigheid van Liefde. Hoe minder Liefde zich door jou manifesteert, hoe meer je gebrek aan energie voelt die Leven creëert, hoe meer angst je voelt. Dus als je angst voelt, betekent dit dat je liefde remt/onderdrukt, de enige bron van leven voor lichaam en geest. Als je Liefde, waarvan je de bron bent, meer laat manifesteren, verdwijnt angst. Angst en liefde bestaan nooit naast elkaar. Wil je af van je angst doe dan bovenstaande oefening om Liefde van binnenuit te bevrijden.

ZWAKTE

Het ritme is verstoord en je lichaam reageert daarop. De een ervaart misschien nooit zwakte, de ander één of enkele keren en voor weer anderen is zwakte fulltime aanwezig. Ongeacht de oorzaak en duur geeft zwakte een laag niveau van levensenergie aan. Hoe hiermee om te gaan? Dat hangt van de situatie en de persoon af. Ben je fysiek te actief, ga dan rusten of liggen. Beweeg je te weinig, dan is het beter om te wandelen, fietsen, zwemmen of sporten.

Doe tijdens het vasten fysieke en energie-oefeningen, dan kan je lichaam zich dieper en sneller reinigen. Doe vooral rustige oefeningen (yoga, tai chi, qiqong) waarbij je je aandacht richt op het voelen van de energie in plaats van de spieren te vermoeien. Doe ze dagelijks, behalve wanneer je lichaam duidelijk rust en slaap nodig heeft.

Tijdens het vasten kunnen er uren of zelfs dagen zijn waarin je lichaam zo zwak voelt dat je niet de kracht hebt om te lopen, alsof je niets anders kunt doen dan rusten. Dit zijn momenten waarop je lichaam rust nodig heeft, bij voorkeur slaap. Onderzoek en voel of je lichaam rust nodig heeft of dat het lui wordt en juist beweging nodig heeft.

Te veel liggen en slapen maakt je lichaam zwakker. Je bloeddruk daalt, het bloed circuleert langzamer en je metabolisme vertraagt. Hierdoor vertraagt de afscheiding van gifstoffen uit het lichaam en het zelfgenezingsproces. Stimulerende oefeningen helpen dan. Duurt de zwakte te lang, vooral na de eerste drie weken van vasten, dan is het misschien tijd om weer te gaan eten. Er kunnen ook andere redenen zijn, bijvoorbeeld ernstige ziekte, gebrek aan frisse lucht, te hoge luchttemperatuur of te veel lichamelijk werk. Stoppen met vasten of doorzetten hangt van de oorzaak en je gezondheid af.

UITDROGING

Als je stopt met drinken, begin je met droog vasten. Statistisch gezien kan je lichaam meer dan twaalf dagen zonder water, afhankelijk van factoren als luchtvochtigheid, temperatuur, fysieke activiteit, hoeveelheid uit te spoelen mineralen en vetreserve. De veilige periode in optimale omstandigheden is ongeveer vier dagen. Bij droogvasten in optimale omstandigheden gebruikt je lichaam dagelijks tussen 0,1 en 1 kg vet om water te produceren. Dit is het geschatte dagelijkse gewichtsverlies. Iemand met overgewicht heeft meer vetweefsel om tijdens droogvasten water te produceren.

Als je niet voorbereid bent op droogvasten of het te lang doet, kan je lichaam te veel uitdrogen. Overmatige uitdroging veroorzaakt afwijkingen in de lichaamsfuncties. Dit kan dodelijk zijn. Controleer tijdens droogvasten daarom vaak of je lichaam tekenen van uitdroging vertoont. Uitdroging van 2% voel je duidelijk als sterke dorst. Uitdroging van meer dan 10% is levensbedreigend. Visioenen, hallucinaties of haperen geven

dan duidelijk aan dat je op het randje van het leven balanceert. Je lichaam heeft dan direct en grondig hydratatie nodig: onmiddellijk water drinken, een bad nemen, water in de dikke darm gieten en een arts raadplegen. Uitdroging voorbij een kritiek punt is onomkeerbaar. Je lichaam is niet meer in staat om voldoende water te absorberen. Dit leidt tot uitval van lichaamsfuncties.

Heb je niet genoeg ervaring om het niveau van lichaamshydratatie vast te stellen, dan weet je niet wanneer uitdroging gevaarlijk wordt. Blijf dan in contact met een expert op dit gebied.

DUIZELIGHEID EN FLAUWVALLEN

Vooral mensen met lage bloeddruk moeten extra voorzichtig zijn om de bloeddruk niet te laten dalen. Zij kunnen beter geleidelijk aan gaan vasten. Energie-oefeningen, acupressuur, acupunctuur, massage en soortgelijke bloeddrukverhogende behandelingen kunnen helpen.

Voorkom dat je flauwvalt en jezelf verwondt. Flauwvallen komt meestal door een te lage bloeddruk en/of te lage bloedsuikerspiegel. Lage bloeddruk wordt meestal gevoeld in de eerste vijf weken van vasten. Later, met zelfreiniging en aanpassing van je lichaam aan leven zonder eten, stabiliseert de bloeddruk op het optimale niveau. Fluctuerende bloeddruk kan ook later voorkomen. Dat hangt van persoon tot persoon af van o.a. wat en hoeveel wordt gedronken, temperatuur, atmosferische druk en fysieke activiteit.

Vermijd plotselinge veranderingen van liggen of zitten naar staan. Leun ergens tegenaan of ondersteun jezelf met je handen en ga dan langzaam staan. Voel je duizeligheid aankomen, ga dan weer zitten of leun achterover. Ga niet te snel en vermijd black-outs. Black-outs ontstaan door een plotselinge uitstroom van bloed uit de hersenen, waardoor je kunt flauwvallen. Neem dan de lage buigpositie in: je hoofd lager dan je romp en je handen voor het hoofd. Als je je slecht voelt, helpt hurken in de meeste gevallen: zet je handen stevig op de vloer, leun erop en laat het hoofd vrij tussen je schouders zakken. Blijf je duizelig, rust dan even uit. Ga liggen, til je benen op tegen een muur of stoel.

Als de bloeddrukschommelingen aanhouden, je vaak of langdurig flauwvalt, overweeg dan of je wilt doorgaan met vasten. Raadpleeg een arts. Controleer ook je bloedsuikerspiegel.

MISSELIJKHEID EN OVERGEVEN

Tijdens het vasten hoeft je lichaam geen energie te gebruiken om voedsel te verteren, alle energie gaat naar zelfreiniging. Tijdens het verwijderen van dode cellen, oude afvalstoffen, opgehoopte gifstoffen en overtollig vet geeft je lichaam allerlei stoffen af in het bloed. Het bloed circuleert door het hele lichaam en passeert zo ook het hersencentrum dat misselijkheid en braken regelt. Mogelijke andere redenen: zweer, abces, cyste, niet volledig genezen wond, opgehoopte en korstige substantie, tumor. Het lichaam probeert

deze op alle mogelijke manieren kwijt te raken. Weer gaan eten als onaangename symptomen verschijnen, betekent stoppen met reinigen en zelfheling. Beter is het om je lichaam te helpen met vasten.

Over misselijkheid en overgeven hoef je je meestal geen zorgen te maken. Het probleem lost zich vaak in een paar uur tot een paar dagen (in zeldzame gevallen) op. Wandel in het bos of bij het meer en/of doe energie-oefeningen. Bewegen helpt je lichaam sneller te ontgiften. Je kunt ook warm water drinken om te braken. Als je darmen zijn niet schoongemaakt met water, helpt een klysma waarschijnlijk goed.

Moet je vaak overgeven of bevat het braaksel gal of bloed, raadpleeg dan een arts. Braken geeft aan dat je lichaam langer moet vasten. Na braken voel je vaak verlichting omdat je lichaam gif kwijt is. Daarna stroomt energie binnen en voel je je veel beter (schoner van binnen).

GEWICHTSVERLIES

Voor iemand met overgewicht is gewichtsverlies gunstig, het lichaam herstelt tot het juiste gewicht. Bij iemand die al slank is, kan vermagering optreden. Dan is het beter om weer te gaan eten. De snelheid waarmee gewichtsverlies optreedt is persoonsgebonden. Meestal stabiliseert het gewicht zich na de eerste paar dagen van vasten. Het gewichtsverlies tijdens de eerste vastendagen komt door het legen van de darmen en het verwijderen van overtollig water, zeker tijdens droogvasten. In de eerste week kan het lichaam bijvoorbeeld een kilo per dag verliezen en in de weken erna een kilo per week.

Tijdens droogvasten gebruikt het lichaam overtollig vet om water te produceren. Een zwaar persoon kan zo een kilo of meer per dag verliezen. Dergelijk snel gewichtsverlies bij een (te) slank persoon kan gevaarlijk zijn voor het lichaam.

Iemand met normaal gewicht die niet eet kan de levenskracht in het lichaam doorgaans tot twee maanden behouden. Daalt het gewicht in deze periode constant, dan is het instinct nog niet in staat om het lichaam zonder voedsel goed te laten werken.

VERMAGEREN

Te lang vasten kan tot vermageren leiden. Het lichaam heeft dan een tekort aan bouwstoffen en het niveau van levensenergie is te laag om normaal te functioneren. Je staat 'met één been in het graf'; de volgende stap is het lichaam verlaten. Weer gaan eten is de beste oplossing. Hoe eerder je dat doet, hoe minder schade je je lichaam berokkent.

Een gemiddeld mens kan maximaal zes weken vasten zonder het lichaam schade toe te brengen. Na deze periode kan het tekort aan bouwmaterialen te groot worden. Je lichaam gaat zichzelf opeten. Cellen gaan

dood, worden verwijderd en niet meer vervangen door nieuwe. Bij gebrek aan bouwmateriaal voor zenuwcellen beginnen lichaamsfuncties uit te vallen.

Is er meer dan een maand voorbij en is je lichaam nog steeds erg zwak, heb je 'geen kracht' voor lichamelijke activiteit, kun je 's ochtends je bed niet uitkomen, straal je geen geluk en optimisme uit – stop dan met vasten. Het instinct heeft dan nog niet geleerd het lichaam van niet-materiële bronnen te voorzien. Vecht niet tegen je lichaam. Ga geleidelijk aan weer normaal eten. Later kun je het opnieuw proberen.

PIJN

In je hele lichaam kan pijn optreden. Hoofdpijn komt het meeste en vaak ook als eerste voor. Andere pijnen: rond je hart, maag, lever, nieren, gewrichten, wervelkolom, darmen en spieren. Dit kan op elk moment voorkomen en van een seconde tot een paar dagen duren (langdurige pijn is vrij zeldzaam). Pijn tijdens het vasten geeft aan dat het lichaam de oorzaak van de ziekte uit het orgaan verwijdert. Anders gezegd: het herstelt de perfecte staat en functie van het orgaan. Pijn is dan ook een goed signaal, wees er niet bang voor. Hoe groter het probleem van het orgaan, hoe meer pijn het kan doen en hoe langer de reparatie duurt. Hoe langer je vast, hoe minder pijn de zelfreinigende en zelfherstellende processen in je lichaam veroorzaken.

Na een paar maanden gezond en gelukkig leven zonder eten kun je opeens een doordringende hartpijn krijgen. Dit is meestal een indicatie van een energetische verandering. Deze pijn wordt zelden veroorzaakt door een fysieke verandering in het fysieke orgaan.

Tijdens het vasten krimpen sommige organen en worden vetweefsels verwijderd. Hierdoor verandert de spierspanning en de relatieve positie van de lichaamsorganen. Dit kun je duidelijk voelen, vooral in de buik. Ik kreeg zelf pijn omdat ik meer ruimte onder het middenrif kreeg door volledige lediging van de darm, krimp van de darm, maag, lever en nieren en verdwenen vetweefsels. Het middenrif moest harder werken omdat het van onderaf niet meer zo ondersteund werd als voorheen.

In zeldzame situaties kan iets onverwachts gebeuren dat gevaarlijk voor de gezondheid van het lichaam kan zijn. Het lichaam reageert dan met sterke pijn. Raadpleeg dan een arts. Meestal is het geen reden om het eten te hervatten.

GEESTELIJKE INSTABILITEIT

Sommige mensen ervaren een stroom van onaangename emoties die voor onverwachte en onvoorspelbare reacties kunnen zorgen: zonder aanleiding met spullen gooien, schreeuwen of in tranen uitbarsten. De stemming kan in een oogwenk omslaan. Dit is ook lastig voor de omgeving. Anderen voelen verdriet, berusting of gebrek aan interesse in wat dan ook. Ze willen niets doen, maar vinden het tegelijk ook moeilijk dat ze zo lui zijn. Ze zien de 'zinloosheid van alles, van het leven' en zien het leven soms niet meer zitten.

Vasten reinigt niet alleen het fysieke lichaam, maar ook het onzichtbare deel van de mens, de psyche. Gifstoffen komen los en blokkades vrij. Hierdoor neem je dingen waar zoals ze werkelijk zijn. Je ontdekt wat echt leven is: een spel. Het leven heeft geen zin, tenzij je het in je mind creëert.

Geestelijke instabiliteit kan ook komen door astrale of mentale parasieten. Meestal hechten deze immateriële wezens zich aan mensen die vol angst, woede, haat en andere destructieve emoties zitten. Hoe vaker en sterker je emotioneel reageert, hoe beter ze zich voelen en hoe meer je ze voedt. Wanneer je emotioneel stabiliseert en geen negatieve emoties en gedachten meer uitstraalt, verhongeren de parasieten en begint de opruiming. Droogvasten samen met Contemplatie van Liefde en Licht helpen hier goed bij.

Je lichaam wordt geleidelijk schoner waardoor je zintuigen meer gegevens kunnen ontvangen. Je zintuigen worden dus gevoeliger voor stimuli. Te sterke prikkels kunnen gaan irriteren. Een normaal gespreksvolume ervaar je opeens als geschreeuw. Het tegenovergestelde komt ook voor: plotselinge vreugde en geluk, flow en liefde. Het reinigingsproces is heilzaam, dus wees er blij mee en maak je geen zorgen.

Sommige mensen krijgen paranormale vermogens: het verkrijgen van informatie uit andere dimensies dan alleen deze materiële. Anderen kunnen hen als geestesziek beschouwen en proberen te bewijzen 'hoe schadelijk' vasten is. Artsen begrijpen niet wat er gebeurt en schrijven chemicaliën voor die de activiteit van de hersenen verminderen. Maar deze 'zieke mensen' hebben instructies nodig over de werelden (dimensies) anders dan deze materiële; geen chemische en mentale gifstoffen. Ze moeten hun vaardigheden leren begrijpen en gebruiken. Geestelijke instabiliteit kan lang duren, een paar maanden of zelfs jaren. Mindoefeningen helpen om de geest en zintuigen beter te managen.

Ervaar je ongewenste emoties en reacties tijdens het vasten, doe dan de Contemplatie van Licht en Liefde. Dit is de Contemplatie van Passiviteit, waarin je jezelf voorbereidt op het voelen en manifesteren van Licht en Liefde. Hoe meer je Licht en Liefde laat manifesteren door je mind en lichaam, hoe eerder negatieve emoties verdwijnen en hoe de eerder immateriële parasieten vertrekken. Nog eenvoudiger is om je innerlijke vreugde te laten stralen. Als je innerlijke vreugde vrij kan stromen, dan vult het je met Liefde en Licht.

ANDERE REALITEIT

Na een paar weken vasten (of eerder) merk je misschien dat de manier waarop je de wereld ziet en begrijpt is veranderd. Ook je waarden, denken en handelen zijn veranderd. Je kunt dit op veel manieren ervaren. Je kijkt naar mensen en wat ze doen alsof je hen in een theater ziet, omdat je het gevoel hebt dat je hier niet aanwezig bent, alsof je niet aan het bestaan van deze wereld deelneemt.

Sommige dingen die je deed of waarin je geïnteresseerd was, zijn nu onbelangrijk. Dingen die je vroeger automatisch deed, vragen nu speciale aandacht, alsof je bent vergeten hoe je ze moet doen. Dingen die vroeger je concentratie nodig hadden, doe je nu gemakkelijker, ze worden natuurlijker. Je ontdekt bezienswaardigheden, geluiden en geuren die je aandacht niet eerder trokken. Het kan zelfs lijken alsof je onder invloed van drugs bent.

Je kijk op de wereld verandert en misschien denk je dat er iets mis is met je psyche. Ook familieleden en vrienden kunnen merken dat je anders/vreemd reageert. Er is dan ook veel veranderd. Je intellect is rustiger, je endocriene klieren werken anders, je maakt meer DMT, melatonine en endorfines en minder adrenaline. Deze toestand kan enige tijd duren, dat verschilt van persoon tot persoon. Observeer jezelf en leer hiervan. Als je lichaam niet uitgeput is of raakt, hoef je je geen zorgen te maken. Geniet juist van de nieuwe ervaring.

HUIDVERANDERINGEN

Aan je huid zie je de reiniging van je lichaam. Talg en zweet bevatten stoffen die schadelijk zijn voor het lichaam en worden daarom verwijderd. Je huid is verbonden met je darmen. Het gezegde gaat dat de huid de gezondheid van de dikke darm en de lever weerspiegelt.

Je lichaam kan gifstoffen via de huid verwijderen. De huid reageert hierop met roodheid, uitslag, eczeem enz. Als je huidproblemen hebt, is de kans groot dat deze opnieuw verschijnen wanneer je aan het vasten bent. Huidveranderingen kunnen ook ontstaan door een oude of nieuwe ziekte die (weer) actief wordt. Doorgaan met vasten is meestal de beste oplossing om de ziekte sneller te laten verdwijnen. In extreme gevallen - als iemand ondanks uitputting van zijn lichaam blijft vasten - kunnen huidveranderingen wijzen op ernstig verval. Het lichaam en immuunsysteem zijn dan te zwak. Dan is het is beter om weer te gaan eten.

KOUD HEBBEN

Tijdens het vasten kun je het koud hebben. De temperatuur die je voelt hangt af van de hoeveelheid energie in je lichaam en de manier waarop je lichaam die energie gebruikt. Is er genoeg energie is, dan heb je het niet koud (ook al is het ijskoud buiten) en niet warm (ook al is het heet buiten). Heb je het tijdens het

vasten te koud, focus je dan op het loslaten van je innerlijke energie via stimulerende oefeningen, visualisaties en wisselende douches. Als je dit regelmatig doet, ben je niet meer vatbaar voor kou.

Het koud of warm hebben is subjectief en hangt af van het managen van je interne energie. Concentreer je op het afgeven van warmte, na een tijdje voel je een verschil. Met de Contemplatie van Warmte kun je het instinct opnieuw programmeren zodat je je altijd prettig voelt, ongeacht de buitentemperatuur.

Vooral je darmen, lever en milt beïnvloeden je temperatuur. Als deze organen niet perfect functioneren, blokkeren ze de energiecirculatie. Je dikke darm reinigen helpt de lever schoon te maken. Hierdoor voel je de energie beter, heb je het in de winter niet zo koud en transpireer je in de hete zomer minder.

KOORTS

Tijdens het vasten verwijdert het lichaam ziekteveroorzakende factoren, bijvoorbeeld door een ophoping van bacteriën te doorbreken. De bacteriën circuleren vervolgens in de bloedbaan door het hele lichaam en veroorzaken koorts. Dit is een natuurlijk genezingsproces. Wachten tot het weg is is meestal de beste oplossing. Misschien moet je iets meer warm water drinken (geen thee, koffie of sap), rusten, meer slapen. Meestal is het lichaam binnen enkele dagen beter. De lichaamstemperatuur met een medicijn verlagen schaadt het natuurlijke mechanisme van temperatuurbeheersing en vergiftigt het lichaam met chemicaliën. Raadpleeg bij acute en zeer hoge koorts een arts.

LOSZITTENDE TANDEN

Na een paar tot meer dan een twaalf dagen vasten lijken je tanden soms veel losser te zitten. Je kunt ze gemakkelijk met je vingers verplaatsen en, zo lijkt het, uittrekken. Je kunt iets tussen je tanden door voelen sijpelen (pus) en dat heeft een zeer onaangename geur. Ook dit is een gevolg van de zelfreinigende functie van je lichaam. Je lichaam reinigt de gebieden rond de wortels van de tanden. Ook sinussen kunnen op deze manier worden schoongemaakt. Na een paar tot meer dan twaalf dagen gaan de losse tanden terug naar hoe ze stonden en worden ze zelfs sterker dan voorheen in de kaak gefixeerd. De afscheiding van slijm en pus stopt eerder, net als de bijbehorende nare geur. Je hoeft niet bang te zijn dat je tanden uitvallen.

Ontstoken tandvlees, een zieke tand (cariës) of gebroken vulling kunnen losse tanden veroorzaken met bloed dat uit het tandvlees of uit de binnenkant van een gebroken tand druppelt. Ga dan naar een tandarts. Wacht voor het tandvlees iets langer, dit zal na de reiniging waarschijnlijk genezen.

HAARUITVAL

Dit komt vaker bij vrouwen dan bij mannen voor. Het gaat hier over het verlies van meer dan vijftig haren per dag. Maak je geen zorgen als in de eerste veertig dagen van vasten het haar meer uitvalt dan 'normaal', tenzij je lichaam sterk vermagerd is. Zelfs als er veel haar uitvalt, merk je later wellicht dat je haren sterker en misschien zelfs dikker zijn geworden.

Is je lichaam dun en begint je haar na de derde vastenweek uit te vallen, dan kan het zijn dat je lichaam aan het uitmergelen is. Dit kan een duidelijke indicatie zijn dat het vasten niet goed is voor je. Voor een zwaarlijvig lichaam bestaat er geen gevaar voor uitmergeling totdat het perfecte lichaamsgewicht is hersteld. Veel haarverlies kan tijdelijk voorkomen, nieuwe haren groeien later weer aan.

GEZWOLLEN GEWRICHTEN

Tijdens de eerste of tweede vastenmaand kunnen je gewrichten opzwellen, maar er is geen pijn. Dit gebeurt voornamelijk met de knieën en tarsale gewrichten. Je kunt pijn voelen als het gewricht eerder ziek was, omdat je lichaam zich nu reinigt en repareert waar het kan. Gewrichten kunnen ook zwellen door drinkwater dat zout bevat (bijv. door ingemaakte komkommer, zuurkoolpekel of gefermenteerde plantaardige pekel) of door te veel water te drinken tijdens het vasten.

Heb je last van gezwollen gewrichten, ook al drink je erg weinig of doe je aan droogvasten, dan reinigt je lichaam de gewrichten van opgehoopte zoutafzettingen. Je hoeft niets te doen, de zwelling verdwijnt na enkele dagen.

ANDERS

Iedereen ervaart het vasten op zijn eigen manier en er zijn legio symptomen die in lichaam en mind kunnen optreden. Houd vooral een positief beeld voor ogen, van perfect welzijn en gezondheid. Richt je gedachten niet op de symptomen, daarmee kun je negatieve visualisatie creëren. Bij de meeste symptomen hoef je alleen maar te wachten tot ze weer voorbij zijn; ze worden veroorzaakt door de zelfreiniging van het lichaam. Het lichaam heeft daar tijd voor nodig. Wees alert, gebruik je gezonde verstand en laat angst niet de overhand nemen.

WAAROP LETTEN?

Ik heb veel mensen ontmoet die hun lichaam krachtig probeerden aan te passen aan het leven zonder voedsel. Ik zie hun lichamen vaak lijden omdat ze onvoldoende kennis hebben over de reacties van hun lichaam. Niet-eten is niet hetzelfde als vasten. Intentie, gedrag en resultaat zijn anders.

BOVENAL: GEBRUIK JE GEZONDE VERSTAND

Redeneren betekent alle voor- en nadelen overwegen, anticiperen op alle mogelijke resultaten en beslissingen nemen die geen schade maar voordelen opleveren. Wil je zonder eten proberen te leven, ga dan verstandig te werk, vooral wat je lichaam betreft. Bekijk het objectief en zorgvuldig. Als je ziet dat niet-eten meer schade veroorzaakt dan voordelen heeft, stop er dan mee. Het leven geeft je alle kansen om het later opnieuw te proberen. Dwing jezelf nergens toe. Elke nieuwe poging geeft weer ervaring. Hoe meer ervaring je hebt, des te groter je kennis om jezelf en anderen te helpen.

ZOEK AFZONDERING

Afzondering is nuttig, vaak zelfs noodzakelijk tijdens de eerste paar maanden van niet-eten of lang vasten. Liefst een plek die niet is verbonden met thuis. Ga diep de natuur in, ver van steden, wegen, mensen. Neem geen contact op met familie of vrienden, behalve in noodsituaties. Blijf je in gedeeltelijke afzondering, dichtbij of in een ander deel van je huis, spreek dan regelmatig met een mentor/adviseur. Deze persoon is je link naar de wereld. Het is prettig als er iemand is die voor je zorgt. Heb je een zorgverlener, stel dan eerst de regels vast over de details van de contacten en hulp enz. Het is prettig als deze persoon ervaring heeft op het gebied van niet-eten en vasten, zodat hij je zonodig kan adviseren.

Waarom is afzondering belangrijk? Het gaat vooral om stil zijn en de aandacht van je intellect richten op je innerlijke deel, op de spirituele kant van het leven. In afzondering heb je meer tijd en mogelijkheden om je te concentreren op processen die zich in je psyche voordoen. Het maakt het doen van oefeningen die je helpen, zoals contemplatie, meditatie, visualisatie en stimulerende oefeningen gemakkelijker.

DWING JE LICHAAM NIET

Vecht niet tegen je lichaam te, het is ‘de tempel van je ziel’ (om precies te zijn: het lichaam is in de ziel). Als je tegen je lichaam vecht, wie lijdt daar dan onder? Je lichaam wordt gedreven door het instinct dat je moet opvoeden zoals een liefhebbende ouder zijn kind opvoedt. Past je lichaam zich niet aan aan het leven zonder eten in de tijd die je wil, dan moet je misschien meer spiritueel werk doen. Het lichaam laat je weten wat het nodig heeft als je je daarop afstemt. Afstemmen is meer dan alleen denken, je lichaam communiceert met jou via het gevoel. Voel en geef je lichaam wat het nodig heeft (stop met vechten). Via discipline

(systematische actie vanuit rede en liefde met als doel iets te bereiken) kun je je lichaam aanpassen aan veel dingen die onmogelijk worden geacht.

Ken het onderscheid tussen discipline en forceren. Vertrouw op het voelen van je lichaam en zorg dat je de juiste kennis hebt, zodat je weet wat nog een daad van de discipline is en wat forceren wordt. Deze vaardigheid is nuttig wanneer je het lichaam in discipline houdt, vooral wanneer je verslavingen wilt stoppen (te veel eten is er een van).

VERTROUW NIET BLIND OP INFORMATIE

Geloof niet wat je leest, hoort en ziet. Overweeg het, onderzoek het en kijk hoe het bij jou werkt. Informatie kan waar of onwaar zijn, ongeacht de bron. Wees je daar bewust van. Blindelings informatie volgen beperkt je groei. Als je een onderwerp onvoldoende onderzoekt en er is niet direct informatie beschikbaar, dan kunnen misverstanden ontstaan. Dit geldt ook voor inedia en hoe deze staat te bereiken. Voor je eigen veiligheid: denk bij alle onbewezen informatie die je krijgt na over of en hoe die te gebruiken. En zoek contact met iemand met kennis van zaken.

Informatie is altijd geheel of gedeeltelijk waar of onwaar. Dit geldt ook voor wat in boeken wordt geschreven (zelfs die die als groot of heilig worden beschouwd) en wat andere mensen zeggen (zelfs degenen die als gezaghebbend, verlicht of heilig worden beschouwd). Heb je onbewezen informatie, dan kun je beter vertrouwen op je intuïtie dan op dingen die anderen hebben gezegd of geschreven.

Wat waar is voor de één, hoeft niet waar te zijn voor anderen. Iets kan tegelijkertijd waar en onwaar zijn. Als je handelt op basis van verkeerde of onvoldoende gegevens, dan ga je fouten maken. In het geval van aanpassing aan leven zonder voedsel, kan dat riskant zijn voor je gezondheid of (in extreme gevallen) het leven.

ZORG VOOR EEN MENTOR

Overweeg of je tijdens de aanpassing contact wil hebben met een mentor (verzorger). Iemand die je vertrouwt, die voldoende ervaring heeft, die je kan bezoeken en adviseren zelfs als je in afzondering bent. Eventueel telefonisch. Wil je in volledige afzondering zijn, vertel familieleden en intimi dan waar je bent, hoe lang en wat je gaat doen. En zorg dat je altijd contact kunt opnemen met een ervaren iemand, voor het geval je dit toch wilt of nodig hebt.

HALLUCINATIES OF VISIOENEN

Tijdens vasten of aanpassing aan inedia neemt je gevoeligheid toe. Dit kan hallucinaties veroorzaken. Als dit af en toe gebeurt is het geen probleem. Krijg je vaker hallucinaties, raadpleeg dan een specialist. Te lang vasten is schadelijk voor het lichaam en het zenuwstelsel, het kan hallucinaties veroorzaken. Hallucinaties zijn aanwijzingen voor aandoeningen in het lichaam en kunnen erop wijzen dat het aanpassingsproces te intensief is. Het kunnen ook tijdelijke geestestoestanden zijn, veroorzaakt doordat gifstoffen uit het lichaam worden verwijderd. Hallucinaties kunnen een aanwijzing zijn dat het beter is om met het vasten te stoppen.

Een visioen laat zien wat er in de immateriële wereld bestaat. Het zelfreinigende lichaam laat de hersenen en de zintuigen beter werken, waardoor paranormale vermogens intensiever kunnen voorkomen (bijvoorbeeld het zien van andere wezens, dimensies en tijden).

GOEDE GEZONDHEID

Inedia is een geestestoestand die zich toont via het lichaam dat niet meer om eten of drinken vraagt. Ben je niet gezond, begin dan niet aan inedia. Zorg eerst voor een goede gezondheid en start daarna pas met de aanpassing. Anders wordt het proces langer en onaangenaam.

Veel mensen zijn zich niet bewust van het feit dat sommige van hun organen ziek zijn. Meestal gaat het om de dikke darm, lever, nieren en milt. Veel mensen hebben bijvoorbeeld mycose van de dikke darm, parasieten in het spijsverteringskanaal of andere ziekten die geen direct waarneembaar lijden veroorzaken. Met behulp van eenvoudige geneesmethoden kun je hier vanaf komen. Start niet met inedia als je een psychische aandoening hebt.

LICHAAMSTEMPERATUUR

Tijdens de aanpassing zijn de handen en voeten vaak ijzig koud. Je lichaamstemperatuur is een van de indicatoren voor je levensenergie. Daalt je lichaamstemperatuur onder 36°C, kom dan in actie. Je lichaam dwingen om bij een te lage lichaamstemperatuur te werken, is gevaarlijk. Wil je niet weer gaan eten, draag dan warmere kleding en ga regelmatig sporten. Doe visualisaties waarin je jezelf ziet en voelt als een bron van warmte. Blijf je te lang te koud, laat je lever en milt dan controleren. De kans is groot dat ze niet efficiënt genoeg werken. Houd je ledematen warm tijdens het slapen, doe bijvoorbeeld handschoenen en sokken aan. Dit is geen goede langdurige oplossing, want dit helpt niet om genoeg levensenergie voor het lichaam vrij te maken.

Je lichaam heeft, vooral bij revolutionaire veranderingen, tijdelijk meer warmte van buitenaf nodig. Dit helpt je lichaam warm te blijven zodat het energie voor andere dingen kan gebruiken. Een intensieve aan-

passing is daarom vaak gemakkelijker in de zomer of in een tropisch klimaat. Het belangrijkste is te achterhalen waarom je het koud hebt. Is er te weinig levensenergie of circuleert de energie onvoldoende? Voorheen kreeg je energie door te eten. Nu moet je je instinct leren voldoende energie af te geven zonder dat je lichaam eten krijgt.

DRINK WAT JE LICHAAM NODIG HEEFT

Tijdens vasten dwingen mensen zichzelf vaak te veel of te weinig water te drinken. Drink de hoeveelheid die je lichaam nodig heeft. Als je meer of minder drinkt, beschadig je je lichaam. Drink je te veel, dan dwing je het spijsverteringsstelsel, vooral de nieren, de overbelasting aan te pakken. Water is het beste oplosmiddel en een bron van energie, maar te veel water verhoogt de energiebehoefte van het lichaam. Mensen die veel drinken tijdens het vasten, denken dat ze gifstoffen zo beter uit het lichaam spoelen. Maar het lichaam is geen toilet, je reinigt het niet door met meer water te spoelen. Integendeel, het kan ertoe leiden dat minder gifstoffen worden verwijderd. Drink alleen als je dorst hebt, niet als je honger hebt. Drink langzaam, nippend en meng je met het speeksel voor je het doorslikt.

REINIGEN VAN DE DIKKE DARM

Vanuit de dikke darm neemt je lichaam verschillende stoffen op, inclusief alle gifstoffen. Alles wordt direct opgenomen in het bloed en circuleert vervolgens door je hele lichaam. De binnenkant van de dikke darm is bedekt met slijm om het absorberende proces soepel te laten verlopen. Tijdens je leven hechten allerlei stoffen zich aan deze slijmlaag, als een ongewenste isolatielaag. Deze extra laag maakt de functie van de dikke darm moeilijk of onmogelijk en is een broeiplaats voor slechte bacteriën, schimmels en parasieten. Deze microben en hun uitwerpselen beschadigen de nuttige darmbacteriën, vergiftigen het bloed en daarmee het hele lichaam. Het is de basis voor veel ziekten.

Klysma's zijn goed voor je lichaam. Hoe dieper en vaker (binnen de grenzen van het lichaam), hoe beter. Je kunt soms stoffen wegspoelen die je jaren eerder hebt gegeten en in de slijmlaag zijn blijven steken. Deze laag vernauwt de de dikke darm en maakt het geleidelijk aan onmogelijk voor het lichaam om iets te absorberen, anders dan producten van rottende materie. Je lever is dan niet meer in staat is om alle gifstoffen te neutraliseren. Dit is te zien aan je gezicht en huid. Vermoeidheid, hoofdpijn, snellere huidveroudering, vage of zelfs gele ogen; allemaal symptomen die wijzen op een vergiftigd lichaam, veroorzaakt door de dikke darm. Het reinigen van de darmen helpt de darmen weer goed te functioneren, wat het lichaam helpt om weer gezond te worden.

Wanneer je stopt met eten, vertragen de darmen eerst om daarna te stoppen met werken. Oude en aangekoekte stoffen en etensresten blijven in de darm achter en veranderen in harde brokken. Een mooi nest

voor parasieten. Je kunt die resten uitwassen met water - een eenvoudige en efficiënte methode. Veel ziekten zijn te genezen met een goede reiniging van de dikke darm.

De dikke darm lijkt op een geplooide en gebogen buis (zoals van een stofzuiger) in de vorm van een omgekeerde u. Reinig de dikke darm vanaf de dag dat je stopt met eten minstens één keer per week met water. Bepaal zelf de frequentie van de klysma's, afhankelijk van de behoefte van je lichaam. Spoel de darm bijvoorbeeld eenmaal per dag in de eerste week van het vasten, eenmaal per twee dagen in de tweede week en twee keer per week later. Reinig de darm totdat deze van binnen helemaal schoon is. Dit kan een week tot een paar maanden duren. Vooral het verwijderen van het vleesachtige slijm vereist veel werk. Meestal zijn er veel spoelingen nodig om de binnenkant van de dikke darm volledig schoon te maken.

KLYSMA

Gebruik water met een temperatuur van ongeveer 15 tot 45°C. Wil je een nog betere reiniging, dan kun je kool, citroen- of grapefruitsap aan het water toevoegen. Voor een nog sterkere reiniging: los 1 eetlepel zuiveringszout en 1 eetlepel keukenzout op in 1 liter warm water. Probeer afwisselend warme en koude klysma’s achter elkaar. Hoe langzamer je het water inbrengt, met pauzes, hoe meer je kunt vasthouden. Meer water reinigt beter en dieper. Overdrijf niet, de darm is geen ballon is. Gebruik 0,1 tot 2 liter water. Maak bewegingen als het water binnen is, trek de buik in en uit, schudt naar de zijkanten/naar beneden/omhoog, masseer je darmen. Ga op je tenen staan en laat je weer terugvallen. Lig op de grond en zet je benen tegen de muur. Spring een paar keer op. Duw daarna alle inhoud eruit. Herhaal dit een aantal malen.

Ga je droogvasten, reinig dan de darm dan eerst zorgvuldig. Begin hier minstens een week voor je stopt met drinken mee. Vast de eerste week alleen op water en zorg dat de dikke darm van binnen schoon is voor je stopt met drinken. Dan is het daarna veel gemakkelijker om droog te vasten. Je lichaam heeft dan veel minder water nodig (hoeft geen gifstoffen af te voeren die via de darmen binnenkomen).

JE SPIEREN GEBRUIKEN

Tijdens de aanpassing of vasten kan je lichaam zwak voelen, soms met spierpijn. De kleinste handeling voelt als een grote inspanning. Wanneer spieren te weinig bewegen, breekt je lichaam ze af. Als je de spieren tijdens het vasten niet traint of als je je lichaam dwingt tot niet-eten, dan gaat die afbraak veel sneller. Wil je spiermassa behouden, oefen dan regelmatig. Het is beter als de oefeningen je lichaam niet te moe maken, dus gebruik niet te veel kracht. Beweeg matig intensief en regelmatig verdeeld over de dag.

Rustig joggen en zwemmen zijn heel goed voor de spieren. Ook de genoemde stimulerende oefeningen zijn goed voor de spieren en het hele lichaam, vooral voor het energetische veld. Ze laten de spieren zacht werken, zonder je lichaam te vermoeien, en dit maakt ze duidelijk sterker. Vertrouw op je gevoel van het lichaam en de energiestroom om de spieren te laten bewegen.

SPIJSVERTERINGSKANAAL REINIGEN

Zie het spijsverteringskanaal als een meterslange buis/opgerolde slang. Die moet je af en toe schoonmaken. Zoek naar 'shankh prakshalan' op internet voor deze oude effectieve methode voor het reinigen van de maag, twaalfvingerige darm en darmen, die samen het spijsverteringskanaal vormen. In de beschrijvingen staat dat de oplossing van water en zout (NaCl) ongeveer 1% moet zijn, wat overeenkomt met ongeveer 1 eetlepel zout opgelost in 1 liter water.

Ik heb met succes mijn spijsverteringskanaal met deze samenstelling gereinigd: 1 liter warm water + 1 eetlepel keukenzout + 1 theelepel zuiveringszout (NaHC03). Het toevoegen van zuiveringszout verhoogt de pH van de oplossing en veroorzaakt diarree. Het verhogen van de pH is gunstig omdat dit het bloed, urine ontzuurt en ook schimmels doodt. Schimmels en veel bacteriën kunnen niet leven in een alkalische omgeving (pH hoger dan 7). Ook de diarree helpt de darm schoon te maken.

Ik geloof dat het voor het lichaam beter is om kaliumcarbonaat (K2CO3) of kaliumbicarbonaat (KHCO3) te gebruiken in plaats van zuiveringszout (NaHC03) of natriumcarbonaat/soda (Na2CO3) omdat natrium (Na) in bijna elk voedingsproduct zit. Extra consumptie van natrium kan de natrium-kaliumbalans verstoren. Het lichaam heeft meestal geen natrium nodig, een tekort aan kalium is niet zeldzaam. Let wel op de zuiverheid van deze carbonaten. Ze moeten allemaal van voedselkwaliteit zijn, gebruik nooit industriële kwaliteit.

Ik heb mijn spijsverteringskanaal ook gereinigd met deze samenstelling: 1 liter warm water + 1 eetlepel keukenzout + 1 eetlepel Epsomzout (MgSO4 · 7H2O). Deze oplossing reinigt ook de galblaas en zijn kanalen. Ik raad deze oplossing echter niet aan, omdat niet iedereen deze intensieve reiniging kan verdragen. De reinigingsprocedure is vrij onaangenaam. Het kan duizeligheid, braken en flauwvallen veroorzaken. Doe dat nooit als je ergens in het spijsverteringskanaal een wond, zweer of kanker hebt. Raadpleeg in geval van twijfel een wijze arts die op de hoogte is van shankh prakshalan.

Als je een sterke reiniging wilt mét de goedkeuring van je arts, gebruik dan deze oplossing: 1 liter warm water + 1 eetlepel keukenzout + 1 theelepel zuiveringszout + 1 eetlepel Epsomzout. Een liter van deze oplossing is meestal niet genoeg, tenzij je een klein lichaam hebt. Met een lichaamsgewicht van 80 kg en een hoogte van 186 cm, moet ik 2,5 liter van deze oplossing drinken. Later drink ik alleen schoon water totdat

mijn diarree als kleurloos water wordt. Soms verkort ik de procedure als ik er moe van ben. Deze reiniging kan erg onaangenaam zijn. Je moet gezond genoeg zijn om deze procedure toe te passen. Vraag advies aan een arts die ervaring heeft met shankh prakshalan.

Je kunt ook oplossingen met kruiden gebruiken. Zoek welke kruiden darmen reinigen (diarree veroorzaken) en beschikbaar zijn in jouw omgeving. Raadpleeg een bevoegde kruidkundige.

WEER GAAN ETEN

Wanneer je lichaam tekenen van uitputting vertoont zoals:

- het meestal zwak is;
- het dunner en dunner wordt;
- het gewicht verliest (zelfs als het maar 0,5 kg per week is);
- je humeur achteruitgaat of vaak slecht is

dan geeft het dat het tijd is om weer te gaan eten. Doorgaan met vasten (geen inedia) kan het lichaam in een staat van uithongering brengen. Als teruggaan naar eten verstandiger is, kies daar dan voor. Je kunt het later altijd weer opnieuw proberen.

Weer gaan eten na verhongering van je lichaam is een riskant proces. Als je het niet goed doet, kun je je gezondheid schaden. Je lichaam bouwt met wat je eet. Eet je niet waar je lichaam behoefte aan heeft, dan kan het niet de ideale structuur bouwen. Je lichaam wordt dan gemakkelijker ziek waardoor het sneller verslijt en veroudert. In deze situatie is de Bewust Eten-methode het beste, dit geeft je lichaam het juiste voedsel in de juiste hoeveelheid op de juiste tijd. Zo bouw je weer aan een sterk en resistent lichaam.

Weer gaan eten is zelfs belangrijker dan het vasten zelf. Als je niet het geduld hebt om bewust te eten, volg dan in ieder geval de principes van op de juiste manier eten (volgt later). Hier zijn de drie belangrijkste:

1. Eet beperkt, zelfs als je enorm honger (limose) hebt. Eet weinig net na het vasten en verhoog de hoeveelheid langzaam en geleidelijk. Toegeven aan limose kan je lichaam ernstig schaden.
2. Gebruik gelijk de Bewust Eten-methode. Lang kauwen is het meest essentiële onderdeel van eten.
3. Hoe dichter bij de natuur en hoe minder bewerkt je eten is, des te beter is de afgifte van ‘bouwmaterialen’ aan je lichaam.

FALEN

Van fouten maken leer je. Je doet kennis en ervaring op, waardoor je de volgende keer met meer kennis, vertrouwen en zekerheid aan het realiseren van je doel kunt werken. Dit geldt ook voor inedia en niet-eten. Een 'mislukte poging' om het lichaam aan te passen aan inedia is een waardevolle ervaring.

Als je een nieuwe poging doet, zorg dan dat je lichaam gezond en goed gevoed is en het instinct voldoende is opgeleid voor deze taak. Voed je lichaam op en doe mentale, spirituele oefeningen. Richt je niet alleen op niet-eten, maar gebruik je tijd en energie vooral om je cirkel van bewustzijn uit te breiden en je instinct te herprogrammeren. Inedia is namelijk meer een vaardigheid van je mind dan van je lichaam. De contemplatieoefening en vooral 'je innerlijke vreugde laten uitstralen' kunnen je helpen.

Tijdens het aanpassen aan niet-eten, en ook later, is het belangrijk voor je lichaam om de Liefde te voelen die uit je stroomt. Liefde is er als Leven wordt geschapen. Het lichaam heeft Leven nodig, dus heeft het je Liefde nodig, vooral op moeilijke momenten.

HET JUISTE LICHAAMSGEWICHT

Wanneer je lichaam niet te veel of te weinig eten krijgt en de lichaamssystemen naar behoren functioneren, heeft je lichaam het ideale gewicht, ongeacht hoe het eruit ziet.

Wanneer je lichaam totaal gezond is, voel je je perfect. Wat mensen vinden - te dik, goed, te dun - is vaak in strijd met het juiste lichaamsgewicht.

Focus op de gezondheid van je lichaam, niet op hoe het eruit ziet of wat anderen ervan vinden.

Geef je lichaam alles wat het nodig heeft voor een goede werking. Het juiste dieet en de juiste fysieke activiteit zijn noodzakelijk voor een goede gezondheid. Concentreer je hierop.

VRAAG JEZELF

1. Waarom wordt bijna alles van wat de mens eet later uitgescheiden als feces, urine, slijm, talg, gassen enz.? Is dit perfecte organisme een machine voor het verwerken van bijna alle voedsel tot uitwerpselen?
2. Waarom zijn er geen ziekten veroorzaakt door niet-eten of door vasten, maar zijn er zoveel ziekten veroorzaakt door eten?
3. Waarom verdwijnen zoveel ziekten (vaak na jarenlange problemen) volledig wanneer er lang genoeg gevast wordt?
4. Waarom laten statistieken zien dat vasten de hoogste efficiëntiescore heeft als het gaat om fysieke genezingsmethoden?
5. Bij behandeling voor drugsverslaving (alcohol of nicotine, verdovende middelen, cafeïne, suiker enz.) vertoont het lichaam enige onaangename reactie (klinische symptomen). Wanneer mensen stoppen met eten, vertonen ze dezelfde klinische symptomen. Waarom zijn de symptomen in beide gevallen hetzelfde? Wanneer een afgekickte verslaafde naar zijn verslaving terugkeert, zijn de reacties in hun lichaam dezelfde als bij mensen die na een lange periode van vasten opnieuw beginnen met eten. Nogmaals, waarom zijn de reacties in beide gevallen hetzelfde?
6. Onderzoek toont aan dat sommige mensen maanden of jaren zonder voedsel kunnen leven, terwijl anderen al na een dag of twaalf sterven. Waarom?
7. Waarom zijn individuen met hetzelfde gewicht en dezelfde lengte, maar die enorm verschillend eten qua hoeveelheid en samenstelling (ze eten allemaal anders) allemaal gezond?
8. Waarom zijn sommige mensen die erg 'gezond eten' vaak ziek, en zijn anderen die junkfood eten erg gezond?
9. Als mensen en dieren ziek zijn, hebben ze geen eetlust. Dieren vasten dan tot ze weer gezond zijn. Als een zieke mensen vasten, worden ze ook veel sneller gezond. Waarom reageert het lichaam zo?

REDENEN OM TE ETEN

Waarom eet je? Het antwoord lijkt eenvoudig: 'omdat je honger voelt.' Wanneer en in welke omstandigheden heb je honger? Daar zijn veel redenen voor. Als je streeft naar inedia of niet-eten, is het kennen van die redenen belangrijk. Het maakt dat je je psyche en lichaam beter begrijpt.

ECHTE BEHOEFTE VAN JE LICHAAM

Je lichaam heeft (uitzonderingen daargelaten) soms behoefte aan specifieke stoffen van buitenaf. Er zijn duizenden van deze stoffen, denk aan koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen, sporenelementen en enzymen. Het lichaam werkt het beste als het de benodigde stoffen precies op het juiste moment in precies de juiste hoeveelheid ontvangt. Maar: hoe weet je welke stof in welke hoeveelheid en op welk tijdstip je lichaam nodig heeft? Elk lichaam is anders en leeft in verschillende omstandigheden. Daarom is er geen dieet dat goed is voor alle mensen. Het ideale dieet verandert voortdurend want jij verandert voortdurend.

Eten biedt het lichaam alleen voordelen als het gaat om RNB (Real Needs of the Body). Eten om andere redenen is schadelijk voor het lichaam (hoewel het andere voordelen kan brengen). Als er een echte behoefte is, geef het lichaam dan waar het om vraagt. Vul je die behoefte niet in, dan schaadt/lijdt je lichaam.

EMOTIE

Hoe bepaal je of honger komt van een echte behoefte van het lichaam of door een emotie? Stel je in gedachten voor dat je je lichaam niet geeft wat het nodig heeft en let op de emotionele reactie van je lichaam. Komt er geen reactie, dan is het waarschijnlijk een echte behoefte van je lichaam. Is er wel een reactie, dan gaat het meestal om een angst of emotie die wordt losgelaten. Bij de Bewust Eten-methode (eerder beschreven) ontwikkel je de vaardigheid om het verschil tussen echte behoefte en emotie-eten te voelen. Dit maakt het veel gemakkelijker om het juiste dieet op te stellen en te houden.

Emoties laten mensen eten. In het instinct zijn geblokkeerde emotionele reacties, gevoelens, beelden en gedachten opgeslagen. Het intellect weet niets van hun bestaan. Het instinct kan deze gegevens niet verwerken en stuurt ze naar het intellect voor een oplossing (instinct voert alleen uit, het intellect verwerkt). Hierdoor kun je je eerst hongerig voelen. Als je aandacht schenkt aan het hongergevoel en je je afvraagt of je echt honger voelt, dan is het antwoord waarschijnlijk 'nee'. De meeste mensen gaan echter direct eten met als gevolg dat je lichaam lijdt omdat het iets ontvangt dat het niet nodig heeft.

GEWOONTE

Mensen eten vaak uit gewoonte, zonder na te denken of het lichaam dat (op dat moment) ook nodig heeft. Je eet volgens een vaste dagindeling: ontbijt, luch en diner. Andere gewoonten: koffie na het opstaan. Biertje/nootje bij de tv. IJsje in de stad. Koekje bij de thee. Kaasjes bij visite. Een gewoonte veroorzaakt een automatische reactie van het lichaam, daarom heb je in een specifieke omstandigheid (tijd, omgeving) zin in specifiek voedsel. Zo programmeert de omgeving het instinct.

Een gewoonte (specifieke actie) is gemakkelijker te verwijderen dan een verslaving. Het doorbreken van een gewoonte geeft geen emotionele reactie, een verslaving wel (prikkelbaarheid, woede, explosies van haat). Hoe kleiner de emotionele reactie, hoe de zwakkere verslaving. Er is geen scherpe lijn tussen een gewoonte en een verslaving.

VERSLAVING

Eten is een van de meest voorkomende verslavingen op aarde. Een verslaving lijkt een gewoonte, maar wanneer je het probeert op te geven, komen lichaam en mind in opstand. Veel mensen zijn verslaafd aan suiker, koffie, frisdranken, zout, zuivelproducten, rijst, brood of vlees. Opgeven leidt tot hunkering van het lichaam. Het lastig te beoordelen of de hunkering naar een specifiek voedingsmiddel door verslaving, RNB of parasieten komt. Door te oefenen met de Bewust Eten-methode krijg je daar snel vaardigheid in.

Iemand die aan eten verslaafd is, heeft dezelfde lichaamssymptomen als iemand die verslaafd is aan alcohol, sigaretten of drugs. Klinische bewijs bevestigt dat eten een soort verslaving is. De mens leeft bijna vanaf zijn geboorte met deze verslaving. Verslaving aan voedsel is een van de belangrijkste factoren waarom het lichaam van een gemiddelde mens minder dan honderd jaar leeft, vaak ziek is en veroudert.

GELOOF EN ANGST

Eten is gebaseerd op de angst dat het lichaam enige substantie mist. En dat het lichaam dit moet verkrijgen via specifieke voeding. Behalve de angst dat het lichaam iets mist, kun je geloven dat eten het lichaam voordelen biedt. Enkele voorbeelden (ik heb alleen de valse overtuigingen gekozen):

- Melk drinken maakt de botten en tanden sterker omdat het veel calcium bevat.
- Je moet alles eten.
- Je moet veel groenten en fruit eten.
- Je lichaam heeft vlees nodig om goed te groeien en omdat dit het lichaam voorziet van vitamines B12.
- Je moet dagelijks minstens twee liter water drinken.
- Je moet vaak eten, maar in kleine hoeveelheden.
- Je moet veel eten om zwaar werk te kunnen doen/om groot en sterk te worden.

Overtuigingen, van generatie op generatie doorgegeven en vaak blindelings gevolgd, beïnvloeden je dieet. Mensen eten bepaalde voeding vaak alleen omdat ze geloven in de specifieke invloed ervan op het lichaam. Vooral als het gaat om een dieet om bijvoorbeeld gewicht te verliezen, het lichaam te ontgiften, te genezen.

In feite is je lichaam zelfvoorzienend en heeft het alleen een mind nodig die het goed bedient. Hoe sterker je gelooft dat je lichaam iets van buitenaf nodig heeft, hoe meer je het functioneren ervan afhankelijk maakt. Angst en overtuigingen met betrekking tot voeding en eten kunnen meer schade dan voordelen brengen. Vooral weerloze kinderen lijden wanneer ze door hun ouders worden gedwongen te eten.

VERVELING

Eten uit verveling (je houdt van de smaak) veroorzaakt onnodige overbelasting voor je lichaam en verspilt tijd, geld en energie. De relatie tussen eten en verveling is zelfvernietigend. Het leidt meestal tot obesitas en aanverwante ziekten van het lichaam. Het is dan gemakkelijk om verslaafd te raken.

BESLUIT OM TE VERANDEREN

Te veel eten veroorzaakt overgewicht. Sommige mensen besluiten hun dieet te veranderen om het overtollige lichaamsvet te verliezen. Ze veranderen wat, wanneer, hoeveel en manier van eten. Kennis en overtuigingen spelen hierbij een belangrijke rol. Mensen die geïnteresseerd zijn in bewuste zelfontwikkeling nemen vaak beslissingen m.b.t. hun dieet. Ze eten geselecteerde voedingsmiddelen en geven andere op. Ze veranderen ook wanneer ze eten. Als ze de echte behoeften van hun lichaam volgen, dan hebben hun beslissingen een positieve invloed. Doen ze dat niet, dan doen ze hun lichaam waarschijnlijk pijn.

Wanneer je een beslissing neemt over je dieet, volg dan de echte behoeften van je lichaam (RNB). Als je een inediate/niet-eter wilt worden en je lichaam geeft aan dat je moet eten, ga dan op de juiste manier werken aan het veranderen van RNB.

ONTMOETINGEN/AFSPRAKEN

Bij sociale bijeenkomsten wordt meestal gegeten. Meestal gaat het om eten dat het lichaam niet nodig heeft, vaak in te grote hoeveelheden. Ook de omstandigheden voor de vertering zijn niet gunstig: praten tijdens het eten.

SMAAK, GEUR, UITERLIJK

Smaak, geur en uiterlijk zijn verleiders. Je gaat ervan eten zonder honger of dorst te hebben. Zout, suiker, kruiden, smaakversterkers, stoffen die de geur en het uiterlijk verbeteren behoren tot specerijen. Het ge-

bruik ervan is schadelijk voor het lichaam. Waarom? Vooral omdat het de zintuigen bedriegt waardoor het lichaam zijn taak – het vinden van voedingsstoffen via de smaak – niet goed kan uitoefenen.

"Het smaakt nergens naar." Als je dit denkt, weet je dat je lichaam dit voedsel niet nodig heeft. Dan is beter voor je lichaam om het niet te eten in plaats van het op smaak te brengen en zo de natuurlijke lichaamsfunctie te bedriegen. Je smaakgevoel, direct afhankelijk van RNB, werkt perfect. Wanneer je lichaam iets nodig heeft, laat de smaakzin het je met plezier eten, zelfs als het geen smaakstoffen bevat. Is je lichaam gewend aan de smaak van specerijen, dan hunker je eerder naar de smaak dan naar de voeding waar je lichaam echt behoefte aan heeft.

ARMOEDE

Voedsel weggooien is een verspilling, terwijl bewaren voor later geld en tijd bespaart. Maar zelfs als we de RNB even vergeten, dan schaadt het eten van kliekjes het lichaam. Al bereide maaltijden bederven veel sneller dan de grondstof die wordt gebruikt om ze te bereiden. En opwarmen produceert stoffen die het lichaam beschadigen.

DWINGEN

Ouders kunnen kinderen schade toebrengen wanneer ze hen dwingen meer te eten dan ze willen of waar ze geen trek in hebben. Kinderen zouden vrij moeten kunnen kiezen wat en hoeveel ze eten. Voor hun gezondheid is het wel beter ze te beschermen (zodat ze niet verslaafd raken) tegen gifstoffen zoals chips, patat, pizza en producten gemaakt van melk of gebakken bloem.

Sommige mensen staan anderen of zichzelf niet toe te eten als ze honger hebben: “Even wachten, het eten is zo klaar!” Of erger nog, ze dwingen anderen te eten omdat het tijd is: “Het is nu etenstijd, eet alles lekker op.” Door jezelf of anderen te dwingen op vaste tijdstippen te eten, word je afhankelijk en eet je nooit volgens de echte behoeften van je lichaam. Iets verbieden is ook een soort dwingen. Iemand verbieden iets te eten waaraan het lichaam echt behoefte heeft, is schadelijk voor het lichaam.

BELONEN

Eten als beloning kan een vlucht worden, weg van problemen, moeilijkheden, onaangename situaties. Eten wordt gezien als iets dat plezier geeft. Veel ouders belonen kinderen met snoep of ijs voor het doen van iets 'goeds'. Dit wordt opgeslagen in het instinct. Eten als beloning of troost is in strijd met de echte behoeften van het lichaam en is dus schadelijk. Het vergroot de smaakverslaving en blokkeert psychische reacties. Onderzoek of dit ook voor jou geldt en of je dit aangeleerde programma bewust kunt verwijderen. Dit bevrijdt je van een van je verslavingen.

AARDEN/GRONDEN

Voor mensen die het lichaam willen aanpassen aan inedia of niet-eten is aarden vaak een reden om te eten. Eten helpt hen 'gegrond' te zijn en niet teveel in de wolken van spiritualiteit te 'vliegen'. Ook inediates/niet-eters moeten in evenwicht zijn tussen materie en de ziel.

Een inediate/niet-eter kan soms de behoefte hebben om te eten/te aarden, dit loopt vaak synchroon met echte behoeften van hun lichaam (RNB). Soms eist de smaakzin dat ze eten. Sommige spirituele mensen moeten af en toe eten om niet met hun hoofd in de wolken te leven. Voor hun gezondheid is het beter om af en toe iets zwaars te eten om contact te houden met de aarde.

Hoe lager de trillingen van het voedsel, hoe beter en langer het de mens aardt. Een glas wortelsap grondt bijvoorbeeld minder en korter dan een vette hamburger met hetzelfde gewicht.

VASTEN VOOR JE GEZONDHEID

Vasten is de goedkoopste en snelste manier om:

- ernstige ziekten te genezen (kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, eczeem, astma)
- de gezondheid blijvend te verbeteren
- het lichaam te verjongen
- af te slanken
- opgehoopte gifstoffen te verwijderen
- het levensenergieniveau van het lichaam te verhogen
- de geestelijk stemming te verbeteren.

Bij zogenaamde beschavingsziekten die vaak ongeneeslijk worden beschouwd, kan vasten de gezondheid volledig herstellen. Dit kan een dag tot enkele maanden duren. Voor een normaal, niet te zwaar Westers mens is de maximale vastentijd ongeveer zeven weken. Meestal duurt vasten zeven tot achtentwintig dagen. Bijna ieder geestelijk gezond mens die niet bang is en niet gedwongen wordt kan vasten. Maar: negatieve emoties die tijdens het vasten uit angst ontstaan, kunnen dodelijk zijn.

BELANGRIJKE HELINGSMETHODEN VIA VASTEN

1. Droogvasten - niets in de mond nemen, zelfs geen druppel water.
2. Gewoon of watervasten - alleen water drinken.
3. Met kruiden - alleen infusies met vloeibare kruiden.
4. Met sappen - dit is in feite geen vasten. De juiste naam is ‘sapdieet’of ‘vloeibaar dieet '.

DROOGVASTEN

Droogvasten reinigt en geneest het lichaam het diepst. Bij het ideale droogvasten eet en drink je niets. Je neemt geen druppel water in je mond en raakt zelfs geen water aan (je wast jezelf niet). Dit is extreem, de meesten nemen wel een bad of douche. Een week droogvasten is even efficiënt als twee tot drie weken watervasten.

Droogvasten kan een tot veertien dagen duren. Hoe droger en heter de lucht, hoe korter je zonder drinken kunt. Hoe meer transpiratie door lichamelijke activiteit, hoe korter je zonder water kunt. Wanneer omstandigheden als temperatuur, luchtvochtigheid, fysieke activiteit normaal zijn, kan een gemiddeld persoon in een mild klimaatgebied zeven dagen droogvasten. Het lichaam kan wat uitdrogen. Controleer je lichaam tijdens het droogvasten regelmatig. Overschrijdt de uitdroging van het lichaam een kritiek niveau, dan is de juiste hydratatie niet meer te herstellen en sterft het lichaam.

De eerste drie dagen zonder drinken vereisen meestal geen speciale zorg. Let wel goed op de huid: is de huid elastisch of lijkt het meer op papier? Een andere belangrijke factor is de hoeveelheid stoffen die het lichaam moet uitscheiden. Heb je veel zout gegeten, waardoor er meer zout in het lichaam is verzameld? Begin dan eerst met watervasten en neem vanaf dag acht geen water meer. Dan heeft het lichaam met het water het overtollige zout en andere stoffen kunnen verwijderen. Na twee tot drie dagen vasten heeft je lichaam nog maar weinig behoefte aan water. Stoppen met drinken is is dan geen grote uitdaging meer.

WATERVASTEN

Tijdens watervasten drink je uitsluitend puur water. Toegevoegde stoffen verstoren het verteringsproces en verhinderen het lichaam naar interne voeding over te schakelen. Hierdoor slijt het lichaam sneller, wat zich o.a. toont in sneller gewichtsverlies, een slechter humeur en eventueel versnelde uitputting van mineralen. Dit proces wordt verhongering genoemd en kan tot de dood leiden.

Watervasten kan een dag tot een paar (in extreme gevallen zelfs meer dan twaalf) maanden duren. Dit hangt o.a. af van het gewicht van het opgehoopte vet. Gemiddeld zijn twee tot zes dagen nodig om een kilo lichaamsvet te 'verbranden'. Iemand met twintig kilo overtollig vet kan veertig tot honderdtwintig dagen vasten. Alle vasten is goed voor het lichaam, maar minstens veertien dagen brengt echt voordelen.

WATERVASTEN

Drink alleen schoon en van nature energierijk water met een goede structuur. Het beste is regen- of sneeuwwater (ver weg van vervuiling) of gedistilleerd water. Koel gedestilleerd water eerst af tot er ijs verschijnt. Breng het dan terug naar kamertemperatuur, dan is het klaar om te drinken. Drink warm water of water op kamertemperatuur en voeg niets toe.

Heb je nog nooit gevast, begin dan met een dag vasten.
Ga na een paar dagen twee dagen en nachten vasten. Pauzeer een week en vast drie dagen.
Herhaal drie dagen vasten een paar keer, tot je voelt dat je gemakkelijk langer kunt vasten.
Vast dan vier of zelfs vijf dagen. Maak het telkens langer: 7, 9, 10, 12 dagen en nachten.
Volg je gevoel tot je veertien dagen vasten bereikt. Als je eenmaal twee weken hebt kunnen vasten, voel je waarschijnlijk dat je ook een paar weken kunt vasten.

Enkele weken vasten kan 'wonderen' doen. Het kan je lichaam biologisch verjongen (klinisch, visueel en mentaal bewezen). Voldoende lang vasten verwijdert bijna alle ziekten, maakt gerimpelde huid glad, herstelt de natuurlijke kleur en sterkte van het haar en verfraait het lichaam.

Er is één ernstig gevaar waardoor het lichaam kan sterven: **angst**. De samenleving bracht een overtuiging (programma) in de geest dat je moet eten en dat vasten het lichaam schaadt. Als je dit gelooft, begin dan niet meteen met veertig dagen vasten. Oefen eerst om zelf te ervaren dat dergelijke overtuigingen het gevolg zijn van onvoldoende basiskennis over hoe het menselijk lichaam werkt.

SYMPTOMEN

Tijdens het vasten reinigt het lichaam zichzelf, verwijdert het gifstoffen en parasieten. De een merkt er niets van, de ander voelt zich de hele tijd slecht. Voel je je goed, geniet dan van de voordelen van het vasten. Voel je je slecht, weet dan dat dit gunstige symptomen zijn van biologische en geestelijke zelfreiniging en verjonging van het lichaam. Wacht rustig tot ze voorbijgaan, het komt zelden voor dat het nodig is om met vasten te stoppen.

Enkele onaangename tijdelijke reacties die tijdens het vasten kunnen optreden:

- hoofdpijn, pijn van enig inwendig orgaan, bot, gewricht, ogen of iets anders in het lichaam;
- meer haaruitval
- lichaamszwakte
- uitdroging
- duizeligheid en flauwvallen
- gewichtsverlies
- gezwollen gewrichten
- geestelijke instabiliteit
- plotselinge of acute ziekte (sterke activering van oude of chronische ziekte)
- uitslag, allergie-intensivering
- nier-, lever-, galblaasbewegingen of eliminatie resulterend in ernstige pijn
- koorts
- bloeddrukdaling
- hartkloppingen
- misselijkheid, braken.

Krijg je last van een/meer van deze symptomen, wacht dan tot ze na een paar uur, dagen of weken vanzelf voorbijgaan. De symptomen zelf zijn niet schadelijk voor je lichaam. Let wel op dat je bij duizeligheid en flauwvallen niet valt en je bezeert. Is je bloeddruk laag, let dan extra op dat deze niet gevaarlijk laag wordt. Heb je grote nierstenen, dan kan een groter stuk de urineleider blokkeren en extreme pijn veroorzaken. Stoppen met vasten is niet nodig, maar maak de urineleider weer vrij.

Deze symptomen wijzen op het verwijderen van de excessen die jarenlang zijn opgehoopt (gifstoffen, dode cellen, vet). Het lichaam herstelt zichzelf efficient als het de tijd krijgt en niet wordt overbelast met voedsel verteren. Vasten is een periode waarin het lichaam niet wordt gestoord en het alle noodzakelijke reparaties, schoonmaakwerkzaamheden, renovaties etc. mag uitvoeren. Hierdoor kan het lichaam beter en langer werken. Regelmatig vasten is een van de belangrijkste geheimen van een lang leven.

DARMWASSEN (KLYSMA)

Het met water wassen van de dikke darm is - zelfs als je niet aan het vasten bent - een efficiënte remedie die in veel gevallen de oorzaak van ziekten verwijdert. De dikke darm is een buis van 60 tot 80 cm lang, met veel hoekjes. Voedselresten kunnen jaren in de darm blijven, in de vorm van ontlasting en gomachtig slijm dat aan de binnenkant kleeft. Die slijmlaag laat zich soms lastig verwijderen. Soms is een paar weken vasten met diepe klysma's nodig.

Was de darm eenmaal per dag tijdens de eerste week van het vasten. Was het dan om de dag tijdens de tweede week van het vasten. Later is twee keer per week of minder voldoende moeten. Wanneer er alleen schoon water uit de darm stroomt, zelfs als je diep wast, is één klysma per week voldoende.

Ga je volledig droogvasten, was de darm dan goed voor je begint. Tijdens volledig droogvasten doe je (meestal) geen klysma om geen water aan het lichaam te geven. Start daarom eerst met een week watervasten met elke dag een diep klysma. Begin daarna met droogvasten.

FYSIEKE ACTIVITEIT

Beweeg je lichaam ook tijdens het vasten, zelfs meer dan gewoonlijk als je een zittende leefstijl hebt. Ga wandelen, een beetje joggen, zwemmen en gymnastieken. Dit helpt je lichaam om gifstoffen sneller te verwijderen. Fysiek actief zijn is vooral aanbevolen als je je niet goed voelt. Is je lichaam echt (zeer) zwak en heeft het rust nodig, forceer het dan niet.

Doe vooral energierijke oefeningen: qì-gōng, tàj-jí, hatha yoga en isometrische gymnastiek. Blijf vooral gefocust op het gevoel van de energiestroom door het lichaam, denk niet na over de bewegingen, je lichaam gaat vanzelf spieren bewegen (energie-oefening, eerder beschreven).

INEDIA - NIET-ETEN - VASTEN

Inedia: gemoedstoestand die zich via je lichaam manifesteert waardoor het zoveel energie krijgt dat het nooit om voedsel vraagt.
Vasten: een medische procedure of een religieuze praktijk die het lichaam dwingt voor een bepaalde tijd af te zien van voedsel, meestal voor genezende doeleinden.

Het lichaam van de mens kan lang zonder eten. De langste vastenperiode (niet inedia) die is onderzocht en gedocumenteerd duurde meer dan vijftien maanden (met max. twee glazen water per dag). Vastenperiodes die tot drie maanden duren zijn niets bijzonders en niet echt gevaarlijk voor iemand met overgewicht.

Inedia verschilt van vasten voornamelijk door veranderingen in lichaamsgewicht, opstelling en manier om het lichaam te bouwen.

VERANDERINGEN IN LICHAAMSGEWICHT

Wanneer je stopt met eten en drinken, verwijdert je lichaam eerst stoffen die het functioneren hinderen. Het lichaam heeft water (oplosmiddel) nodig om overbodige en giftige stoffen te verwijderen. Daarom heeft het lichaam tijdens de eerste paar dagen/weken vasten water nodig. Meestal niet veel, van één glas tot één liter per dag, afhankelijk van lichaamsbouw, klimaat, lichamelijke activiteit en andere factoren.

Nadat het zichzelf voldoende heeft gereinigd, verlaagt het lichaam de waterbehoefte tot enkele tot een dozijn lepels per dag. In gunstige omgevingsomstandigheden heeft het lichaam geen water meer nodig.

Drinken beïinvloedt het lichaamsgewicht. Als je tijdens het vasten alleen drinkt wat je lichaam nodig heeft, daalt je lichaamsgewicht tot het voor jou beste niveau bereikt. Jouw juiste lichaamsgewicht kan aanzienlijk verschillen van wat jezelf/anderen denken of wordt berekend met formules als BMI.

Het juiste lichaamsgewicht betekent dat het lichaam geen overschot en geen tekort heeft. De meerderheid van de mensen vindt dat niet aantrekkelijk. Ze geloven niet dat een lichaam met het juiste gewicht er bijna uitziet als een skelet bedekt met huid.

De mens voelt zich het beste als het lichaam het juiste gewicht heeft, omdat het lichaam dan goed functioneert. Tijdens het vasten gaat je lichaam in de richting van dit juiste gewicht. Als je lichaam het juiste gewicht heeft bereikt en je kunt zonder voedsel leven (inedia), dan behoudt je lichaam het juiste gewicht. Kun je niet zonder voedsel leven, dan blijft je lichaamsgewicht dalen. Dit komt omdat je lichaam voortdu-

rend cellen gebruikt en verwijdert en het geen materiaal ontvangt om ze op te bouwen. Als dit proces van vermagering of zelfeten doorgaat, stopt het lichaam uiteindelijk met werken; het verhongert.

Bij inedia of niet-eten is het lichaamsgewicht stabiel of fluctueert het rond de juiste, perfecte vorm. Tijdens vasten neemt het lichaamsgewicht voortdurend af totdat het lichaam uitgemergeld raakt en uiteindelijk stopt met functioneren.

GEMOEDSTOESTAND

Tijdens de eerste twee-drie weken vasten kan je gemoedstoestand behoorlijk wisselen. Maak je geen zorgen (binnen grenzen van de rede) over lichaamszwakte, pijn, duizeligheid, misselijkheid of andere symptomen. Dit zijn tekenen van lichaamsreiniging of zelfgenezing. Later, wanneer je lichaam het juiste gewicht nadert, wordt je gemoedstoestand perfect. Dan weet je wat het is om je goed te voelen en in perfecte gezondheid te zijn. Je hebt zoveel energie, creativiteit in je mind, wil om te leven, te werken en fysiek actief te zijn. Die goede gemoedstoestand en alles wat daarmee samenhangt blijft bij inedia/niet-eten. Een gezonde geest woont in een gezond lichaam …

Kun je niet zonder voedsel leven, dan vast of vermager je en voel je je zwak, lusteloos of verdrietig. Hoe meer je lichaam voedsel nodig heeft, hoe slechter je je geestelijk en lichamelijk kunt voelen. Een teken dat je weer moet gaan eten.

HET LICHAAM BOUWEN

Het bouwmateriaal voor de lichaamscellen van een inediate/niet-eter bestaat uit prana, waarvan de bron de mind is. Daarom heeft een inediate/niet-eter niets nodig om te verteren.

Het bouwmateriaal van een eter wordt van buitenaf geleverd in de vorm van voedsel, drank, lucht en straling. Als de hoeveelheid bouwmateriaal te klein is, vertoont het lichaam gebreken die zich manifesteren als defecten en disfuncties. Ook de lichaamscellen van iemand die eet zijn opgebouwd uit qì/prana, maar dit proces is niet voldoende om het lichaam in stand te houden.

Als je meerdere weken niet hebt gegeten en je je nog steeds goed voelt en je lichaamsgewicht niet onder de juiste waarde komt, lijkt het alsof je zonder voedsel kunt leven (inedia). Als je lichaamsgewicht na enkele weken onder de juiste waarde komt en je je slecht voelt, dat wordt je lichaam geschaad. Als je je lichaam dan geen voedsel geeft, kan je lichaam falen met dodelijke afloop.

PRINCIPES VAN JUISTE VOEDING

Dit boek gaat over inedia, niet-eten en vasten. Het is raadzaam om met een gezond lichaam te starten. Voeding is daarbij belangrijk. Gebruik deze informatie en deel het met anderen.

EET BEWUST

Er is geen universeel dieet, ieder mens is anders. Vol je een dieet, dan beschadig je je lichaam. Volg je de echte behoeften van je lichaam door bewust te eten (zie pagina 38), dan versterk je je lichaam. Als je dit doet, hoef je hieronder niet verder te lezen.

KAUW GOED

Met goed kauwen meng je je eten met je speeksel. Het is de eerste stap in de spijsvertering, nodig voor je lichaam om voeding op de juiste manier te verwerken. Komt je eten onvoldoende gekauwd in je maag, dan kan je lichaam het niet opnemen en treedt verstening op. Dit veroorzaakt lichaamsziekten en veroudering.

Wat is goed kauwen?
Met goed kauwen krijgt voedsel de maximaal mogelijke vloeibare consistentie. Kauwen verandert ook de smaak. Je moet minstens drie minuten kauwen om een hap brood te veranderen in een vloeistof die een andere smaak heeft dan de eerste hap. Wordt de smaak onaangenaam, dan is dit een indicatie dat je lichaam het niet wil. Spuug het dan uit, je lichaam heeft het niet nodig. Slik je dan toch door, dan belast je het zelfreinigende vermogen van je lichaam. De smaak van bewerkte voeding (pizza) wordt na lang kauwen vaak verschrikkelijk. Fruit en sommige andere niet-bewerkte voedingsmiddelen smaken na langer kauwen vaak nog lekkerder dan de eerste hap. Slik het dan vooral door.

Als je goed kauwt, merk je al snel dat je je lichaam al voedt door te kauwen. Je hoeft zelden eten door te slikken dat is gekauwd.

Kauw ook vloeistoffen, meng ze met speeksel door het langs je tanden te laten gaan. Hier is minder kauwtijd voor nodig. Meng vooral koude dranken met speeksel, zo verwarm je ze voor voordat je ze doorslikt.

Door lang kauwen voel je wanneer en welk eten goed is voor je lichaam en wanneer je de juiste hoeveelheid hebt gegeten. Je kauwervaring helpt je bovendien aan essentiële kennis over het pad naar niet-eten.

DRINK NIET TIJDENS HET ETEN

Drink niet tijdens het eten/kauwen. Dit maakt het voor het spijsverteringsstelsel moeilijker om voeding op de juiste manier te verwerken. Vloeistof maakt je eten zachter, waardoor je sneller doorslikt. Maar dan is het nog niet goed gemengd met speeksel, waardoor je maag niet goed voorbeide stoffen te verwerken krijgt. Vloeistoffen verdunnen bovendien het speeksel en de spijsverteringssappen. Verdunde spijsverteringssappen verteren het voedsel langzamer, waardoor eten te vroeg kan gaan rotten in de darmen.

Drink ook niet voor je gaat eten, zodat je de spijsverteringssappen niet verdunt. Heb je dorst, drink dan voldoende om je dorst te lessen en wacht dan een kwartier voor je gaat eten.

EET GEEN/DE JUISTE VOEDINGSCOMBINATIES

Eet één soort voedsel per maaltijd. Elk voedsel heeft specifieke spijsverteringssappen nodig voor een efficiënt verwerking. Worden twee verschillende soorten voedsel in één maaltijd gecombineerd, dan kunnen de spijsverteringssappen het mengsel niet goed verwerken. Het resultaat: rottingsproces in de darm, winderigheid, constipatie en andere spijsverteringsstoornissen.

De juiste combinatie van voedsel is vooral belangrijk bij onnatuurlijk bewerkt voedsel: alles dat is bereid door koken, braden, bakken, roken, enz. Als je onbewerkt voedsel rechtstreeks uit de natuur eet, dan kan je lichaam verschillende voedingsmiddelen in één maaltijd makkelijker verwerken. Dit heeft te maken met enzymen in het voedsel (daarover later meer).

Voorbeelden van veelgemaakt combinatiefouten:

- Eiwitten (vlees, ei, soja, bonen) met koolhydraten (aardappelen, brood, rijst, pasta).
- Fruit gemengd met zuivelproducten (yoghurt met een fruitcocktail).
- Salades of sappen gemaakt van een combinatie van fruit en groenten (appel met wortel).
- Koolhydraten/suikers (rijst, aardappelen, brood) met olie (kokosolie, boter, reuzel).

EET DIRECT UIT DE NATUUR

Je lichaam is een product van de natuur en onderworpen aan de mechanismen van de natuur. Jezelf voeden met kunstmatige stoffen verstoort de natuurlijke omzettingen. Voeding uit de natuur is klaar om te eten en heeft een perfecte samenstelling zodat je lichaam het goed kan verteren. Elke verwerking van voedsel uit de natuur leidt tot de productie van stoffen die in de natuur niet bekend zijn, waardoor je lichaam het moeilijk kan accepteren.

Alleen mensen bewerken (koken, bakken, etc) hun voedsel. Dit beïnvloedt het uiterlijk, de gezondheid en de levensverwachting van je lichaam negatief. De thermische verwerking van voedsel uit de natuur vernie-

tigt de enzymen die nodig zijn voor een goede spijsvertering. Het voedsel wordt onverteerbaar en daarmee giftig voor je lichaam. Het voedsel dwingt je lichaam om zijn eigen enzymen te gebruiken (deze worden niet aangevuld). Wanneer de enzymen volledig zijn uitgeput, sterft je lichaam. Je lichaam heeft genoeg enzymen om jaren mee te gaan. Mensen die o.a. rauw voedsel eten, hebben een gezonder lichaam en leven langer.

Vanaf je geboorte eet je bewerkt voedsel. Aanpassen naar alleen rauw voedsel kan onaangename reacties gegeven. Ga daarom geleidelijk aan over. Winkels verkopen geen natuurlijke voeding, tenzij het echt uit de natuur komt. Alle andere verkochte levensmiddelen zijn industriële producten. Ze kunnen het label 'ecologisch' of 'biologisch' dragen, maar het zijn nog steeds industriële producten. Zelfs de meest natuurlijke boerderij is een industrie. De natuur kent geen landbouw.

ZONDER KRUIDEN EN SMAAKMAKERS

Als je lichaam geen specifiek eten nodig heeft, heb je er ook geen trek in. Maar als je dit eten op smaak brengt (suiker, zout, kruiden, azijn, olie, enz.) eet je het waarschijnlijk met plezier. Dit toont aan dat mensen vaak eten om de smaak, niet omdat het lichaam het echt nodig heeft. Als je dan iets eet, dwing je je lichaam de overtollige materie af te voeren of op te slaan. Dit leidt tot versnelde veroudering en vroegtijdige dood van het lichaam.

Kruiden en smaakstoffen bedriegen je zintuigen. Als je echt trek hebt, eet je met plezier wat je lichaam nodig heeft. Ook als het niet op smaak gebracht is. De natuur kookt niet, dus het biedt alleen rauw vlees om te eten. Als je geen zin hebt om rauw vlees te eten, betekent dit dat je lichaam het niet echt nodig heeft. Kruiden helpen de spijsvertering, smaak en eetlust, dat is een feit. Feit is ook dat je lichaam deze dingen niet nodig heeft. Wat je nodig hebt, is de juiste stoffen in de juiste hoeveelheid en op het juiste moment eten. Dicht bij de natuur zijn en de smaakindicaties van je lichaam observeren, stimuleren goede voeding. Richt je aandacht op de echte behoefte van het lichaam, niet op je smaak.

EET WANNEER JE TREK HEBT, DRINK WANNEER JE DORST HEBT

Ook hier gaat het weer om de echte behoeften van je lichaam die zich uiten in trek of dorst. De gewoonte om op vaste tijden te eten waarbij iedereen hetzelfde eet, doet het lichaam geen goed. Je eet voedsel waar je lichaam niet om vraagt (en niet wat het wel nodig heeft) op tijden dat het het niet nodig heeft.

Met de Bewust Eten-methode ontdek je dat vaste maaltijden je lichaam niet goed dienen. Je dient je lichaam het beste door te geven wat het vraagt, op het moment en in de hoeveelheid dat nodig is.

DRINK ZO ZUIVER MOGELIJK

Alleen de natuur biedt geschikt drinken. De belangrijkste is water uit een bron of rivier. Ook fruit (kokos) en planten (cactus, berk) bevatten vloeistoffen die je soms kunt drinken.

De mens heeft het vermogen verloren om de kwaliteit van water te controleren door te ruiken of proeven, zoals dieren dat doen. Doe eens een eenvoudig experiment. Neem wat water en verdeel het in twee delen. Bewaar een deel een nacht in een glazen fles en het andere deel in een plastic fles. Giet het water uit beide flessen in twee identieke glazen of metalen kommen (onthoud welk water je in welke kom doet) en zet de kommen naast elkaar middenin de kamer. Breng een hond, kat, konijn of ander dier naar de kommen en laat het dier zelf kiezen uit welke kom het drinkt. Je begrijpt waarschijnlijk wel wat er gebeurt.

Ruik zelf aan beide schalen. Ruik je verschil? Nee? Drink dan uit allebei. Proef je het verschil in smaak niet? Oh jee! Als je niet meer in de natuur woont, is de kans klein dat je het vermogen nog hebt om de kwaliteit van water te controleren.

Je lichaam bestaat grotendeels uit water. De kwaliteit van het geconsumeerde water heeft een directe invloed op je lichaam, zelfs als je het niet voelt. Toegevoegde chloor of fluor is schadelijk voor je zenuwstelsel, botten, tanden en ogen. Baden in dergelijk water is schadelijk voor je huid en haar. Als je in een stad woont, is het leidingwater waarschijnlijk vergiftigd. Doe wat je kunt voor je gezondheid om het water te zuiveren voordat je het drinkt of koop goed water. Water in een plastic fles is geen drinkwater. Water lost giftige chemische componenten in het plastic op, zelfs als het een food grade certificaat heeft. Wanneer je water koopt of opslaat, gebruik dan alleen containers van glas, hout, roestvrijstaal, zilver, porselein of ander materiaal dat geen water vergiftigt.

EET NIET NA 16.00 UUR

Voor de meeste mensen is 16.00 uur de optimale tijd om te eten. Rekening houdend met de werking van je organen, is het het beste om na 14.00-18.00 uur niets meer eten. Eet voor het laatst vier tot acht uur (afhankelijk van het soort voedsel) voor je naar bed gaat. Hoe later het eetmoment, hoe lichter de laatste maaltijd moet zijn voor de spijsvertering. Eet je te laat, dan wordt je eten onvoldoende verteerd voor je gaat slapen. Het eten verteert onvolledig en blijft te lang in het spijsverteringskanaal waar het bederft en het lichaam vergiftigt.

Je organen dwingen om te werken in de tijd die is bedoeld voor rust, regeneratie en het verwijderen van gifstoffen uit het lichaam, draagt de volgende ochtend bij aan het gevoel van zwakte. Je hebt geen zin om op te staan en voelt je zwak. Bovendien kunnen botten, hoofd en maag pijn doen. Eten vlak voordat je naar bed gaat is een teken van verslaving en te vergelijken met langzame zelfmoord.

EET IN STILTE

Wie praat tijdens het eten, kauwt niet. Als je in stilte eet, kun je de levensenergie bewuster op het spijsverteringsstelsel richten. Je kunt je beter concentreren op het kauwen en slikken, en de impact van het geconsumeerde voedsel op het lichaam voelen.

Eten in stilte wordt beoefend door mensen die zich bezighouden met spirituele ontwikkeling. Dit is een bekende beoefening in yoga en wordt in veel kloosters gevolgd. Hoofddoel is erkennen en genieten van wat er wordt gegeten. Met aandacht voor de handeling van dat moment.

VEELGESTELDE VRAGEN

WAAROM HEBBEN WE EEN SPIJSVERTERINGSKANAAL?

Om alles wat in het lichaam komt te verwerken en uit te scheiden.

Het menselijk lichaam is een elektrobiologische machine bestuurd door instinct en onderworpen aan 'natuurwetten'. De mens heeft 'vrije wil' die zich manifesteert via de creativiteit van het intellect, zodat ze het leven kunnen ervaren zoals IAM dat beslist heeft. Het menselijk lichaam is daarbij een hulpmiddel om materie te ervaren.

Instinct, dat het lichaam creëert en onderhoudt, wordt beïnvloed door sociale suggestie. Veel producten van je mind zijn daarom dezelfde producten als die in de mind van anderen zijn ontstaan. Als een lichaam wordt geboren in een samenleving van mensen die eten, dan heeft het systemen en organen die goed zijn aangepast aan spijsvertering en uitscheiding. Het menselijk lichaam kan zich zeer flexibel aanpassen aan specifieke levensomstandigheden waardoor het materie kan ervaren. Het is de meest geavanceerde, zelfgestuurde machine die in de natuur bekend is. Alle zintuigen en organen zijn nodig om het leven te ervaren en die kunnen zich allemaal aanpassen aan specifieke vereisten.

De spijsverterings- en uitscheidingssystemen zijn hulpmiddelen waarmee je de programmaset 'materiële voeding' kunt ervaren. Zolang de mens materie blijft ervaren in de vorm van voedsel (smaak, consistentie, temperatuur, ziekten veroorzaakt door eten, alcoholische verdoving en vele andere) zijn deze systemen onmisbaar voor de mens. Wanneer deze ervaring is beëindigd, wordt het spijsverteringskanaal nutteloos voor het lichaam en verdwijnt het (atrofieën), zoals onderzoek naar inediates/niet-eters aantoont, of wordt het omgezet in iets anders.

Met andere woorden, zolang de mens in het veld blijft van het ervaren van materie door het in het lichaam in te brengen (de tool om dit te ervaren), zal het lichaam systemen bezitten, ontwikkelen en transformeren om die ervaring mogelijk te maken. Wanneer de mens deze ervaring beëindigt, zal zijn lichaam worden aangepast aan nieuwe omstandigheden en zal het spijsverteringskanaal worden getransformeerd of vervangen door ander systeem.

WAAROM STERVEN MENSEN VAN DE HONGER?

Honger zelf veroorzaakt geen dood door verhongering, maar het lichaam kan sterven als het onvoldoende voedsel krijgt. Zo werken de programma's in het instinct van de mens. In potentie kan elke mens op aarde zonder voedsel leven. Maar een potentieel betekent niet automatisch de bijbehorende vaardigheid. Een potentieel betekent dat een bepaald vermogen kan worden ontwikkeld en gerealiseerd. Als de vaardigheid

om het lichaam in perfecte staat te houden onvoldoende ontwikkeld is, zal het lichaam sterven als het te lang geen voedsel krijgt.

Volledig zonder voedsel leven is alleen mogelijk voor mensen die de functies van die voedselprogramma's in het instinct behoorlijk veranderd hebben. Alleen mensen die zijn geboren in de samenleving van inediates/niet-eters kunnen vanaf hun geboorte zonder voedsel leven. In hun instinct functioneren de programma's die verantwoordelijk zijn voor de relatie tussen voedsel en het lichaam anders dan mensen die 'normaal' eten.

Het instinct denkt niet, het werkt gewoon precies zoals zijn programma's presteren, ongeacht de resultaten. Als specifieke programma's niet worden gewijzigd, worden die programma's uitgevoerd die de dood van het lichaam veroorzaken als het voedsel ontbreekt. Dus als mensen geloven dat ze zonder voedsel zullen sterven, zal dit zeker gebeuren. De inediate/niet-eter weet dat zijn lichaam geen voedsel nodig heeft om perfect te functioneren.

WAAROM GAAN INEDIATES/NIET-ETERS NIET NAAR PLAATSEN WAAR MENSEN VERHONGEREN OM HEN DIT TE LEREN?

Dit zal voor elke inediate/niet-eter anders zijn. Als je het mij vraagt is dit mijn antwoord. De taak die ik heb ondernomen is het beantwoorden van vragen, dus ik ben een informatiebron. Ik zoek geen mensen die hulp zoeken en ik bied geen hulp aan. Ik help als ik gevraagd wordt, kan en wil. Daarom ga ik naar plaatsen waar mensen mij uitnodigen. Ik heb geen uitnodiging van plaatsen waar mensen verhongeren. Als ik er een kreeg, zou ik overwegen of ik daarheen zou gaan of niet.

Aanvullend daarop: er zijn mensen op aarde die winstgevende belangen hebben bij mensen in verhongering houden, 'ongeneeslijke' ziekten, analfabetisme en vervuiling van de natuur enzovoort. Deze mensen met geld en macht zijn bereid om veel te doen om anderen in armoede, onwetendheid en zwakheid te houden, omdat zulke mensen onbewuste en gemakkelijk manipuleerbare slaven zijn.

Mensen die les geven over inedia op plaatsen waar mensen honger lijden, kunnen hun leven gemakkelijk in gevaar brengen. Het gedrag van wanhopige mensen is gemakkelijker te manipuleren. Ze zijn bereid 'alles te doen' voor een sneetje brood of een kom rijst. Het is vaak efficiënter om mensen 'met een volle maag' op te leiden, omdat ze een voorbeeld kunnen zijn voor anderen. Mensen die in zogenaamde (industrieel) 'onontwikkelde' landen wonen nemen vaak oplossingen of voorbeelden uit 'ontwikkelde' landen over.

Trouwens, je zou ook kunnen vragen: waarom zijn krachtige en invloedrijke organisaties die zorgen voor het voeden van de hongerigen, veel minder (of niet) geïnteresseerd in het opleiden van deze mensen?

Waarom mogen eenvoudige oplossingen die voldoende voedselproductiviteit bieden en die het wereldwijde hongerprobleem al lang geleden hadden kunnen oplossen, niet worden gebruikt in regio's waar mensen honger lijden? Als je diep genoeg graaft vind je interessante en schokkende antwoorden op deze vragen.

WAT MOET IK DOEN OM EEN INEDIATE/NIET-ETER TE WORDEN? KAN IK OOK ZONDER ETEN LEVEN?

Er is geen universele methode voor elk lichaam, er zijn veel manieren mogelijk. Als je weet dat inedia of niet-eten iets voor jou is, ga je al de goede kant op. Je hebt waarschijnlijk activiteit op gang gebracht die gericht is op het uitbreiden van de cirkel van bewustzijn waarin je leeft.

Als je een ander vraagt of je zonder voedsel kunt leven, is het antwoord ... nee, dat ben je niet. Zolang je dit niet weet, kun je het niet doen, hoewel je het potentieel bezit. Informatie alleen is niet genoeg, maar zodra je de kennis en kracht ervan in je begint te voelen, dan sta je voor de poort van deze levensstijl. Dan weet je wat en hoe je dit moet doen.

Als je al het gevoel hebt dat inedia of niet-eten iets voor jou is, dan bewandel je de weg al waarop niet-eten bestaat. Er liggen veel mogelijkheden voor je. Doe wat je voelt dat voor jou het beste is. Beschouw voedsel vooral niet als slecht voor je (een veelgemaakte fout), ontspan en doe het rustig aan. Het leven eindigt nooit en is geen race, dus je hebt altijd tijd. Wat je nu niet kunt doen, kun je later doen.

HET IS EEN ONZIN DAT MENSEN ZONDER VOEDSEL KUNNEN LEVEN. HOE GA JE HET MIJ BEWIJZEN?

Ik heb geen behoefte om te bewijzen dat leven zonder voedsel mogelijk is of dat ik of iemand anders een inediate/niet-eter is. Ik sta wel open voor experimenten waarvan de uitkomst voor sommige mensen als bewijs kan worden beschouwd.

Mensen bewandelen deze aarde ieder op een eigen manier, hebben eigen ervaringen en bouwen eigen kennis op. De mens bouwt zijn eigen wereld. Elk mens is een andere wereld. Al deze werelden zijn verschillend, hoewel ze vergelijkbare of zelfs gemeenschappelijke elementen bevatten.

Iets bewijzen of niet doe je alleen aan jezelf. Andere zaken of wat anderen zeggen, kunt je alleen geloven of niet, ze bewijzen je niets. Je kunt een geloof definiëren dat voor jou een bewijs betekent. Dus als je gelooft dat dit onzin is - ja, dan klopt het, dan is dat waar voor jou. Omdat mensen hun wereld bouwen op basis van hun eigen overtuigingen, ervaringen en kennis, kan wat waar is voor de één (in hun wereld) niet bestaan of onwaar zijn voor de ander (in hun wereld). Dit betekent dat de waarheid relatief is ten opzichte van de werelden van mensen. Wanneer de een zonder voedsel kan leven, betekent dit niet automatisch dat ie-

dereen dit kan. De mogelijkheid om zonder voedsel te leven is waar voor sommigen. Tegelijkertijd is het niet waar en onmogelijk voor anderen. De een kan leven zonder voedsel, kan de ander sterven wanneer hij dit probeert.

Dit is slechts één voorbeeld van iets dat tegelijkertijd mogelijk en onmogelijk is, waar en onwaar. Natuurlijk is het mogelijk om informatie te verzamelen, overtuigingen te veranderen, het leven te ervaren en eigen kennis op te bouwen. De mens is behept met natuurlijke tolerantie en laat andere mensen ervaren waar ze voor kiezen, omdat ze weten dat dit een manifestatie is van vrije wil.

WAAR KRIJGEN INEDIATES/NIET-ETERS ENERGIE VAN OM TE LEVEN?

Wie denkt aan niet-eten, denkt meestal eerst na over het leveren van energie. Je verwacht dat de energie die nodig is om te leven (dat wil zeggen om lichaamscellen te bouwen, organen te laten functioneren, te denken, emoties) van buitenaf komt. Wetenschappers die het materiële en energetische functioneren van het lichaam onderzoeken, zijn bevooroordeeld vanwege dit geloof; hoe het lichaam energie opneemt en wat de invloed is van specifieke verbindingen, koolhydraten, eiwitten, mineralen etc. op lichaamsfuncties. Wetenschappers proberen eerst te achterhalen hoe het menselijk lichaam functioneert, daarna formuleren ze hypothesen en creëren ze theorieën. Vervolgens accepteren andere mensen deze theorieën als de enige waarheid.

Zonder diep op de zaak in te gaan, is het een feit dat de mens leeft van wat ze geloven dat hen energie geeft. Als je gelooft dat brood, aardappelen of appels energie geven aan je lichaam, dan gebeurt dit echt. Als je gelooft dat de zon de energiebron is voor je lichaamsfuncties, dan gebeurt dit ook. Als je gelooft dat adem, prana of licht de energiebron is die je lichaam nodig heeft om te functioneren - gebeurt dit. Dit geldt ook voor de inediates/niet-eters. De ene inediate/niet-eter leeft van energie van de zon, de andere inediate/niet-eter voedt z'n lichaam met prana of ingeademde lucht.

Wanneer je weet dat jij de energiebron bent van het leven van je lichaam en geest, dan is dat wat gebeurt. Geloven alleen is niet genoeg. Weten en het duidelijk voelen zijn onmisbaar. Dan heb je niets van buitenaf nodig. IAM, de vertegenwoordiger van bewustzijn, creëert alles.

Dit is het motto van dit boek: IAM is bewustzijn en al het andere is de creatie ervan. Zo weet ik dat IAM de bron van mijn leven is. Dit is hoeveel ik met het intellect kan verklaren. Maar het intellect voelt niet, het is alleen in staat om te denken (analyseren, oplossen, creëren), dus het kan de bovenstaande uitleg niet bevatten.

Totdat je dit door diepe ervaring weet, is het intellect niet in staat te begrijpen hoe je kunt leven zonder te eten, te drinken en zelfs zonder te ademen. Tot dit gebeurt, weet het intellect het niet en volgt waarschijnlijk ontkenning. Het hangt ervan af hoeveel je intellect al weet, hoeveel ervaring je hebt doorgemaakt en hoe groot de cirkel sfeer van bewustzijn is waarin je leeft.

Als je geïnteresseerd bent in het thema energie van het lichaam in relatie tot wat de mens eet, lees dan het boek 'Het hogere bewustzijn van de mens' van Hilton Hotema. Hierin staat veel interessant materiaal.

Natuurkundigen proberen de materiële wereld te ontdekken en aan het intellect uit te leggen. Als je geïnteresseerd bent in hedendaagse fysica die elementaire deeltjes, golven, energie, kwantum en informatie, dan vind je waarschijnlijk een intellectuele verklaring voor deze vraag: Waarom kan een mens leven zonder eten, drinken, ademen en een warme omgeving?

FORUM

Heb je vragen of wil je ervaringen en adviezen delen, neem dan deel aan de volgende forums:

http://forum.niejedzenie.info (in het Pools)

http://forum.breatharian.info (in het Engels)

Op http://inedia.info vind je forums in andere talen en een link naar deze samenvatting.